ಜೀವನಾಡಿ

ಜುಲೈ-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/- ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ





ಬಾರದಿರಲಿ ಬೊಕ್ಕತಲೆ

ಸ್ತನ ವರ್ಧನೆಗೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ಚಿರ ಯೌವನಕ್ಕಾಗಿ 13 ಸಲಹೆಗಳು

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದೀತು ಜೋಕೆ!

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದಿ

ಅಕಾಲಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜಾಬ್ಸ್

ಬರಹಗಾರರರಿಗೊಂದು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ

ಜಾಬ್-1 ಲೇಖಕರು

ಕಳೆದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನದಾಹಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ರೂಪುಪಡೆದು ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರನ್ನು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಟೀಮ್'ಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

- **ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗಿದೆಯೆ?**
- **ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ, ಭೂಗೋಳ, ಭೂಗರ್ಭ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಖನ ಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬರೆಯುವ ಲೇಖನಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯೋ-ಡಾಟಾದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**
- **ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಇದೆಯೇ? ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಓದಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.**
- **ನಿಮಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವರ್ಡ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಾ?**
- **ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆ ಗೊತ್ತೇ?**

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಸದಾವಕಾಶ. ಕನ್ನಡದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರ ಭಾಗವಾಗುವ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ. ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವರ, ಭಾವಚಿತ್ರ, ಈ ಮೊದಲು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಹೊಸ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ.

ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಬ್-2 ವರದಿಗಾರರು

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಮೂಹಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವರದಿಗಾರರು

ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸವಾಲಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಲಸವಿದು. ವರದಿಗಾರರು ತಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು, ಅಪೂರ್ವ ಘಟನೆಗಳು, ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿಗಳು, ವೃತ್ತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು, ಪರಿಣಿತರು, ಉದಯೋನ್ಮುಖರು, ಕ್ರೀಡಾಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಸಭೆ - ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಶಾಲಾ -ಕಾಲೇಜು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನೈಜ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರ, ವಾಣಿಜ್ಯ ವಲಯ... ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಸದಾವಕಾಶವೂ ದೊರಕಬಹುದು. ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ವಿಧಾನ ಸಭಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೊಬ್ಬ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟೇಟಿವ್ ಬೇಕು. ಆಯಾ ತಾಲೂಕಿನ ಶಾಸಕರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುನಾಯಿತರ ಆದರ್ಶ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾದರ್ಶ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ವಿವರ ಸಹಿತ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವೇತನವೂ ಉಂಟು.

ಜಾಬ್-3 ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಚಿತ್ರಕಲೆ

ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಆಧುನಿಕ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಪರಿಣಿತರು, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಧಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು, ರೂಪಿಸಿದ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಿತ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಆ ಕುರಿತು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಅರಿವಿದ್ದ ಅನುಭವಸ್ಥರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ.

ಜಾಬ್-4 ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಮೂಹದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮಾರಾಟಜಾಲವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಏಜೆಂಟರ ನೇಮಕಾತಿ, ಪ್ರಸಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪಡೆಯುವ ಏಜೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ತರುಣರಿಗೆ ಅವಕಾಶ. ನಿಗದಿತ ಸಂಭಾವನೆಯ ಜೊತೆ ಆಕರ್ಷಕ ಕಮೀಷನ್ ಉಂಟು.

ಇದಲ್ಲದೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು 'ಉದ್ಯೋಗ' ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ...

Private Sponsership ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕ್ವಿಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ... ಇತ್ಯಾದಿ...

ಸಂದರ್ಶನ

ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಬೇಕಾದ ವಿವರಗಳು

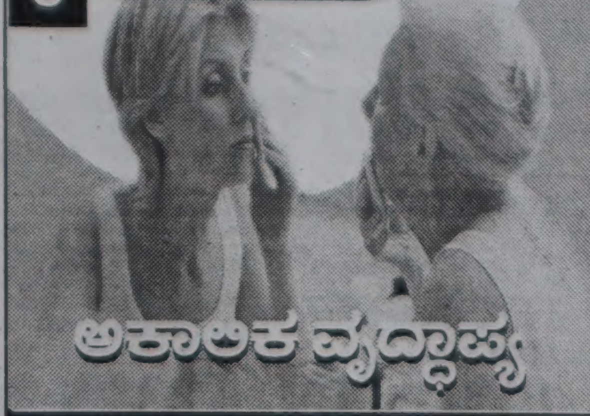
1. ಭಾವಚಿತ್ರ
2. ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಿವರ(ಬಯೋಡಾಟಾ)
3. ಅನುಭವದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ (ಮೂಲಪ್ರತಿ ತೋರಿಸಿ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿ ನೀಡುವುದು)
5. ಭಾಷಾ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ

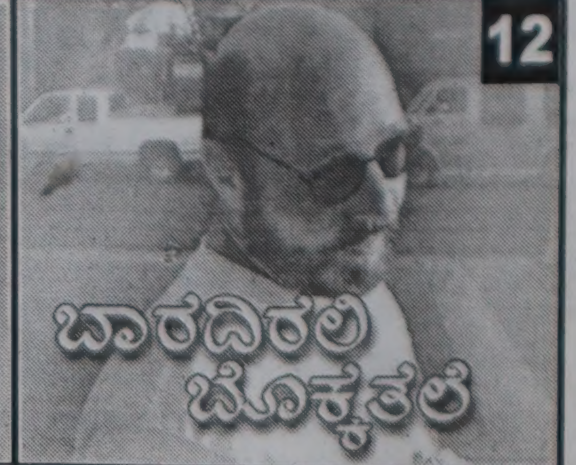
ವಿ.ಸೂ: ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರುಗಳು ಮಾತ್ರ, ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಣ್ಯರಿಂದ ಪರಿಚಯದ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

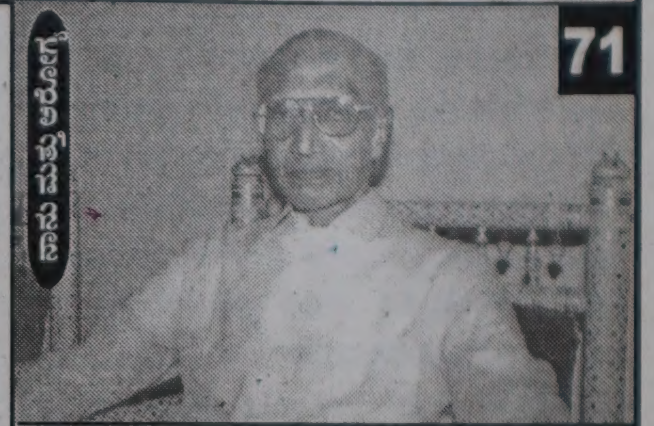
ಸಂಪುಟ: 8
ಸಂಚಿಕೆ: 6

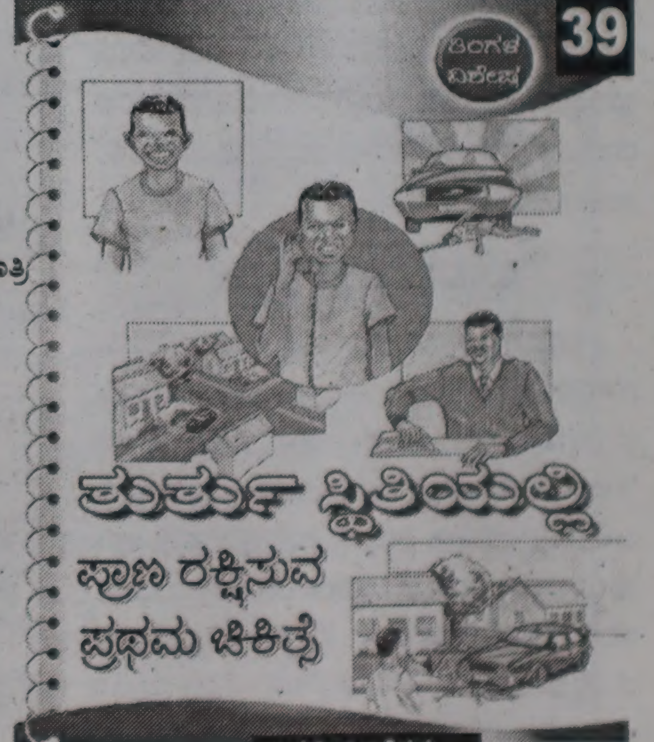
ಜೀವನಾಡಿ

ಜುಲೈ
2004









ಅಂಕಣಗಳು

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಲೇಖನಮಾಲೆ



ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖನ ಓದಿ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತಾದರೂ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗತಿ, ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡು ಒಮ್ಮೆ ಭಯವಾಯಿತು. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ 'ಭಗವಂತ ಸೋತರೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಲೇಖಕರ ಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಗುಲಬರ್ಗಾ — ರಾಜೇಶ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಈ ಸಲದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವು ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಗೇ ಸೆಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಮಂಗಳೂರು — ಜಯಾ ಪೈ

ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಲೇಖನ

ನನ್ನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಸಲದ ಜೀವನಾಡಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದೆ. ಡಾ.ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಅವರ 'ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು' ಲೇಖನವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಲು ಹೊರಟ ವೈದ್ಯರ ಪರಿ ಮೆಚ್ಚುವಂಥದ್ದು.

ಮೈಸೂರು — ಎಸ್. ರಾಘುವೇಂದ್ರ

ಚೊಕ್ಕದಾಗಿದ್ದ ಲೇಖನ

ಈ ಸಲದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಓಟೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್' ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪುಟ್ಟದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚೊಕ್ಕದಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪರಂಗಿ ಗಿಡದ ಅಂತಸ್ಸತ್ವದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಪರಂಗಿ ಗಿಡದ ಚೆಲುವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಹಂಚುವಾಗ ಮನ ಬೀಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಸೂರು — ಪುಷ್ಪಲತ ಆರ್.

ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಹಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತಿದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನಿಸದೇ ಇರ್ತಾನಾ?' ಲೇಖನವು ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ.

ಸಿಂಧಗಿ — ವಿ.ಎಸ್.ಕೆ

ನಾಡಿ ಮಿಡಿದ ಗೆಳತಿಗೆ

ಏಯ್ ಜೀವನಾಡಿ
ನೀ ಮಾಡಿಹೆ ಎಂತಹ ಮೋಡಿ
ಓಡಿದಿಹೆ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಾಡಿ
ನೀನಾಗಿಹೆ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಕೈಪಿಡಿ
ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯಾಗಲಿ
ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಸಲಹೆಗಳಾಗಲಿ
ರೋಗದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಲಿ
ನೀಡುವೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರೀತಿಯಲಿ
ನೀನೆಂದರೆನಗೆ ಬಹು ಮೆಚ್ಚು
ಹಚ್ಚುವೆ ಇತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಿಚ್ಚು
ಬಲುಚೆಂದ ನಿನ್ನ ಅಂಕಣಗಳ ಅಚ್ಚು
ನೀ ಹಿಡಿಸಿದೆ ಎನಗೆ ನಿನ್ನಯ ಹುಚ್ಚು
"ತಡಮಾಡದೆ.... ಬೇಗ ಬಾ
ನನ್ನ ಮುದ್ದು ಗೆಳತಿ"

ಲಗ್ಗೆರೆ — ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್

ಬಿಚ್ಚುಮನದ ನುಡಿ

ಈ ಸಲದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದ ಅತಿಥಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ ಅವರ ಬಿಚ್ಚುಮನದ ನುಡಿಯು ನಮಗೆಲ್ಲ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಚಂಪಾ ಅವರ ಪರಿಚಯ, ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು — ವಿಜಯಕುಮಾರ

ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ

ನಾವು ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಓದುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನರರೋಗ Motor Neuromedisease ALS ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಅಲೋಪಥಿ



ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗದ ರೋಗವೆಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಅಥವಾ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೇ?

ಮಂಡ್ಯ — ಎಂ.ಎಸ್. ನರೇಶ್‌ಬಾಬು

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಕಣ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಮನೋ ಸಮಸ್ಯೆ - ಸಲಹೆ' ಅಂಕಣವು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಿಂಧನೂರು — ಕೆ. ಖಾಜಾಪಾಶಾ

ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜೀವನಾಡಿ ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಜೀವನಾಡಿಯ ಪುಟಪುಟವೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ 28 ಹಾಗೂ 26ನೇ ತಾರೀಖಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತದೆ. 10 ಹಾಗೂ 12ನೇ ತಾರೀಖಿನೊಳಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಾಡಿ ನನ್ನ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಚಿಕೆ.

ರಾಯಗಡ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ — ಎಂ.ಪಿ. ಕಾಂಬ್ಳೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಓ. ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಕ್ಷಯವಾಗದ ಕ್ಷಯರೋಗ

ಕ್ಷಯರೋಗ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿದ ರೋಗ. ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಉಪಟಳವಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಹಲವಾರು ರಾಜಮನೆತನಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋದವು. ಕ್ಷಯರೋಗವು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬಹು ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದ. ಅಂಥ ಕ್ಷಯವನ್ನು ರಾಜಕ್ಷಯ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ಷಯವು ಕೋಟಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು.

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಗೆ ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಅವರು ಕ್ಷಯರೋಗದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವರು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೂ ಪ್ರತಿವಾರ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತರಾದ ನಾಗರಿಕರು ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಹೇಳಿದ ಸೂತ್ರದಂತೆ ನಡೆದರು. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮದ್ದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಯುರೋಪ್‌ನಿಂದ ದೂರವಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಅದೇ ರೋಗ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಶಗಳಿಂದ ಕಾಲು ಕೀಳಲಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ಅದು ತನ್ನ ತಾಂಡವವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ $^1/_3$ ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುವಿನ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ. ದೊಡ್ಡ ಸಂತೋಷವೆಂದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಪ್ರತಿಶತ 95ರಷ್ಟು ಜನ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 80 ಲಕ್ಷ ಹೊಸ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಇದೇ ವರ್ಷ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಖ್ಯೆ.

ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇಂದು ಬಹು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮದ್ದುಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ರೋಗಿಗೆ ಇದು ತಲುಪುವಷ್ಟು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇಟ್ಟಿರುವರು. ದೊಡ್ಡ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ, ಕ್ಯೂಬಾ, ಪೆರು, ವಿಯೆಟ್ನಾಮ ಬರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ. ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು, ಅಲ್ಲದೆ ಉಪಚಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಸಹಾಯವೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಕ್ಷಯ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿಸಿತ್ತು. ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯ ಆಡಿತ್ತು. ಇಂದೂ ಆಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಮತ್ತೆ ಉಗ್ರ ತಾಂಡವ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್

ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ 'ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.' ಎಂಬ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೇ ಹುಡುಕಿದರು. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಯ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು 'ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಕಾಲ್‌ಮೆಟ್ಟಿ ಗ್ಯುರಿನ್'. ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಎಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಕಾಲ್‌ಮೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗ್ಯುರಿನ ಎಂಬುವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುವಿನ ಬಹು ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇರುವುದು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಜೀವವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಮಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯಂತೆ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದವು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಉಪಚಾರ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬರಬರುತ್ತ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಉಪಚಾರ ಪಡೆದರೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗಿದರು. ಇದು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎನಿಸಿತು. ಜನರಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಹೋಗತೊಡಗಿತು.

ತಜ್ಞರು ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಒಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾರದು. ಅದು ಕೇವಲ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಲದು. ಕಾರಣ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬರುವ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದು ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ರಾಜ್ಯಭಾರವನ್ನು ನಡೆಸುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳು ಸಧ್ಯ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಮದ್ದುಗಳಿಗೂ ರೋಧಕತೆ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಇಂಥ ಮದ್ದುರೋಧಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ಹರಡಿದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ■

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಕುಳ್ಳಗಿದ್ದೀರಾ ? ಸಂತಸಪಡಿ !

ತಮ್ಮ ಎತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವ ಕುಳ್ಳರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಆ ರೀತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರುವವರು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಧನೆಗೆ ಎತ್ತರ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರದು ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಚುಳ್ಳೆನ್ನುವ ಅಳುಕು. ಈ ನಡುವೆ 'ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಎತ್ತರ ಇರುವ ಗಂಡಸನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಉರಿವ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿಯುವ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಬೇರೆ!

ಆದರೆ ಕುಳ್ಳರೆಲ್ಲ ಸಂತಸ ಪಡುವಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಥಾಮಸ್ ಸಮರಾಸ್ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲಂಬೂಗಳು ಮತ್ತು ಕುಳ್ಳರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಎತ್ತರ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಇಂಚು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅವನ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ! ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಎತ್ತರ ಪ್ರತಿ ಸಂತತಿಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿದೆ. ಆದೇ ರೀತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸಕ್ಕರೆರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.



ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ-ಇನ್ನಾದರೂ ಮನುಕುಲವು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಳುಗಳ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳನೆಯ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚೀತು. ◆



ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪಾಲನೆ !

ಪೋಷಕರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೂ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅನನ್ಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಆಲ್ಬನಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಗೂ ಮಿಚಿಗಾನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೌಢರಾದಾಗ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರು ಸದೃಢರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲನೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕ ಬೆಂಜಮಿನ್ ಷಾ. ಅವರು ಆಲ್ಬನಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಸ್.ವೈ. ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅವರು 25ರಿಂದ 74 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 3,000 ಜನರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ◆

ಟು-ಇನ್-ಒನ್ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್



ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಅಂಥದೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ ರಂಗವೂ ಮಾಡಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದು ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ರಿಮೊನ್‌ಬಂಟ್'. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 'ಹೃದಯ ರೋಗ ಶಮನಕಾರಕ' ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ನಿಕೋಟಿನ್ ಲಾಲಸೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಮತ್ತು ಕರಗುವ ಕೋಶೀಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ !

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಯಾರನ್ನು ತಾನೆ ಬಿಟ್ಟೀತು? ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಯಾತನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ.

ಪೆನ್‌ಸಿಲ್ವಾನಿಯದಲ್ಲಿನ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ಡಾ॥ ಜಾನ್.ವಿ. ಕ್ಯಾಂಪೊ ಮತ್ತು ಸಹವರ್ತಿಗಳು ಇದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. 8 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ 42 ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ 33 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯ ನ್ಯೂನತೆ ಹಾಗೂ 18 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆಗಾಗ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯಸಂಬಂಧಿ ನಷ್ಟಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ.



ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಈ ದಿವ್ಯೌಷಧವು ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿದೆ. 2005ರಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆಯಿಡಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜೀನ್ ಪೈರೀ ಡೆಸ್‌ಪ್ರೆಸ್. ಅವರು ಕೆನಡಾದ ಕ್ವೆಬೆಕ್ ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮೆಡಿಸಿನ್ ಆಂಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಲಾವಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಸಿನ್ಸಿನ್ನಾಟಿ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮತ್ತು ಸಿನ್ಸಿನ್ನಾಟಿ ವಿ. ಎ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಡೆಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಮತ್ತು ರಾಬರ್ಟ್ ಆಂಥೆನೆಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ಔಷಧದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿಯ 53ನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಭೆಯು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎರಡು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಔಷಧಿ ಬರುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ.

ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದ ಮಧುಮೇಹಿ



ಸುಮಾರು 12 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಗರ್ ಅಗರ್‌ವಾಲ್‌ನು ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವನಿಗಾಗ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು. 36 ವರ್ಷದ ಈತ ಈಗ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ 24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದಾಚೆಗೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಬಂದು ಸೋತುಹೋಗಿದ್ದ. ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್ 9 ಅವನಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ದಿವಸ. ಅಂದು ಅವನಿಗೆ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ (AIIMS)ನಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಏಕಕಾಲಿಕ ಅಂಗ ಕಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಿತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದು. ಮಧುಮೇಹವು ತೀವ್ರಗೊಂಡು ಒಂದು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಭಾಗಶಃ ಕುರುಡುತನವೂ ಅವನಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. 'ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರೈಸಿದ ವೈದ್ಯ ಸಂದೀಪ್ ಗುಲೇರಿಯಾ. ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಊಟೆಗಳು ಚಿತ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಮನೆಮಾಡಿದೆ.

ಗಾಯ ಮಾಯಲು ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ವಿಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಾಬಾ ಅಟೊಮಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ (BARC) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. 'ತೇವ ಗಾಯ ಉಪಶಮನ' (Moist Wound Healing) ಎಂಬುದು ಆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ, ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ ಕಾಲು ಅಲ್ಸರ್, ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಅಲ್ಸರ್, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಜೆಲ್ ಗ್ಲಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗನೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆ.



ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್ ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ವಿಧಾನದ ಮುಖೇನ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ದುಬಾರಿ. ಭಾರತ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. 'ಬಾರ್ಕ್' ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗಲಿದೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು 'ಬಾರ್ಕ್' ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

● ಜೆ.ಡಿ. ಮಧುಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ವೇಗಮಯ ಬದುಕು, ಭರಿಸಲಾಗದ ಒತ್ತಡ ಯಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಈ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದೆಡೆಗಿನ ಓಟಕ್ಕೂ ತೀವ್ರತೆ ಲಭಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ!

ಮೊದಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮೂವತ್ಮೂರು ವರ್ಷದ ಆಶಾ. ಪಿ. ಭಟ್ (ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ.) ಉತ್ತಮ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರು. ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರು. ಅವರ ಅದೃಷ್ಟ, ಅದು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾದರೂ, ನಡುಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕಾಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ, ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಎಪ್ಪತ್ಮೂರು ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಪತ್ 30 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿದ್ದವರು. ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಜಾರಿಬಿದ್ದರು. ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಹೋಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಪತ್ ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೆಸಿಸ್ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಪ್ಲೇಟ್ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬೇಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬಂತು. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ, ಅವರ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂಳೆಗಳು ಒಳಗೊಳಗೇ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದವು.

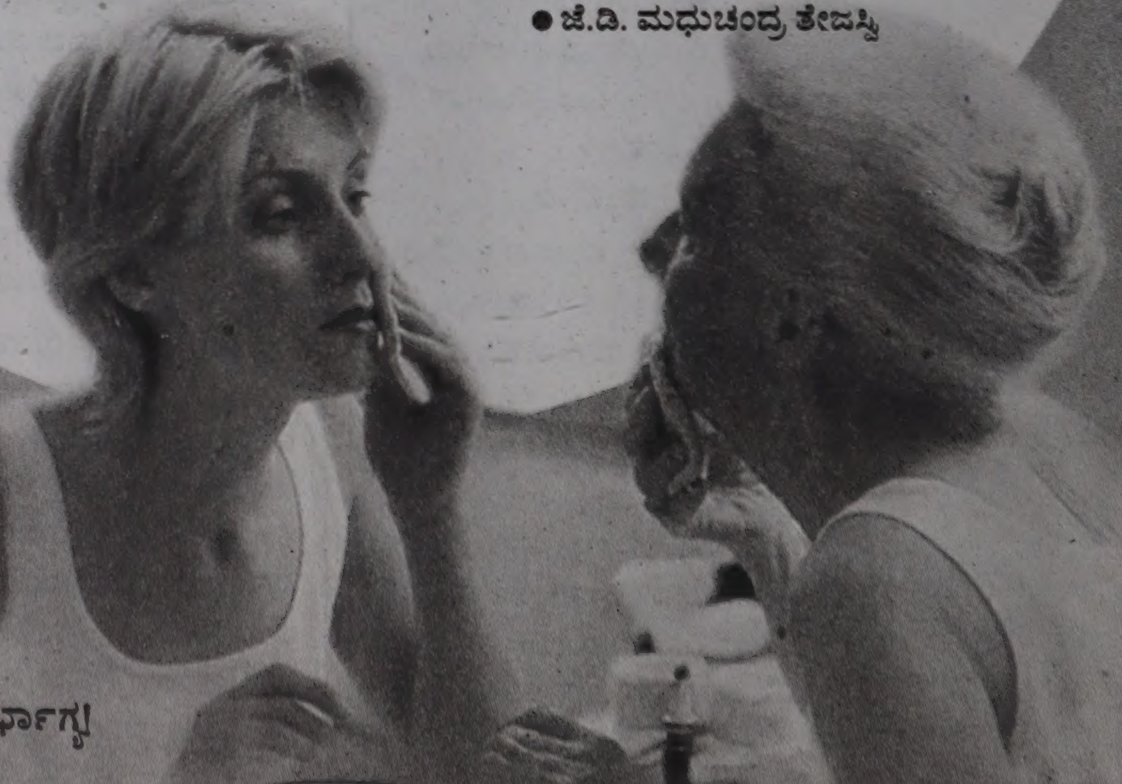
ತಮ್ಮ ಯೌವ್ವನದ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಪತ್. ಆಗ ಅವರು ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಳುಕುವ ಚೆಲುವೆಯಾಗಿದ್ದರು. ಮಹಿಳೆಯರು

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಆಗ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಸುಂಕ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದ ಕೋಮಲಳ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತೀರಾ ದುರ್ಬಲ. ಒಂದು ಕಾಲು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಗಿಡ್ಡ.

ದೆಹಲಿಯ ಅಪೊಲೋ ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೆಹಲಿಯ ಸುದ್ದಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬೈ, ಚೆನ್ನೈ-ಇಂತಹ ಮಹಾನಗರಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ. ಅದೂ ಬೇಡ, ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಮನಿಸಿದರೂ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮೂಳೆತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೆಸಿಸ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ದೋಷಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿರುವುದು ಕೆಲ ತಿಂಗಳ




ಸಂಧಿವಾತ (ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರಿಸ್)

ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಚರ್ಚೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಫ್ಲೂರೈಡ್' ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗೆ ಮಾರಕ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ 'ಜಂಕ್‌ಫುಡ್' ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಇವರ ದೇಹವನ್ನು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನವ ತರುಣ-ತರುಣಿಯರು ವೇಗವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದೆಡೆಗೆ ಓಡತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಡೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ತರುಣಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಹುಚ್ಚಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅತಿ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಅದು ಅವರ ಮೂಳೆಗಳ ದೃಢತೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. 40ನೇ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರು ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಹೃದಯರೋಗ
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ
- ಸಂಧಿವಾತ
- ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್
- ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್
- ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ
- ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್
- ಋತುಸ್ರಾವ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಗತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ತನ್ನ ಕರಾಳಹಸ್ತ ಚಾಚತೊಡಗಿದೆ. ಈ


ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹಸ್ತ

ಕಾರಣದಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೆಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಎರಡೂ ರೋಗಗಳು ಒಂದರ ಜೊತೆಗೊಂದು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವು. ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೆಸಿಸ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಳೆಮುರಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಮೂಳೆಗಳು ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಪ್ಲೇಟ್ ಕೂರಿಸಿದರೂ ಸಹ ಅದು ಮೂಳೆಯನ್ನೇ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.


ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮಾತೆಯರು ಯೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಪುಷ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಜೀವನವಿಡೀ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಜಂಕ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂಥವಳಾದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒದಗಿಬರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ನಂತರ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ದುರ್ಬಲತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಗಮನ ಇಡಬೇಕು.

ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಪೂರ್ತಿ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 18 ವರ್ಷದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾಗೂ 20 ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಗಂಡಿನ ದೇಹ ಯಾವ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವನವಿಡೀ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಅಂಥ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ, ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಹಾಲನ್ನೋ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೋ ಕೊಡಬೇಕು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು

ತೂಕವಿರುವುದು. ಎರಡನ್ನೂ ರೋಗವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳು ಕುಣಿಯುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಟಿವಿಯದೇ ಧ್ಯಾನ. ನೋಡುತ್ತ ನೋಡುತ್ತ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅವರ ತೂಕ ಅಸಹಜ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವಲ್ಲ

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಹುರುಳಿ (ಬಳ್ಳಿಹುರುಳಿ), ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್, ಹಾಲು, ನೆಲಗಡಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ನಿಲುವನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪದೇ ಪದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

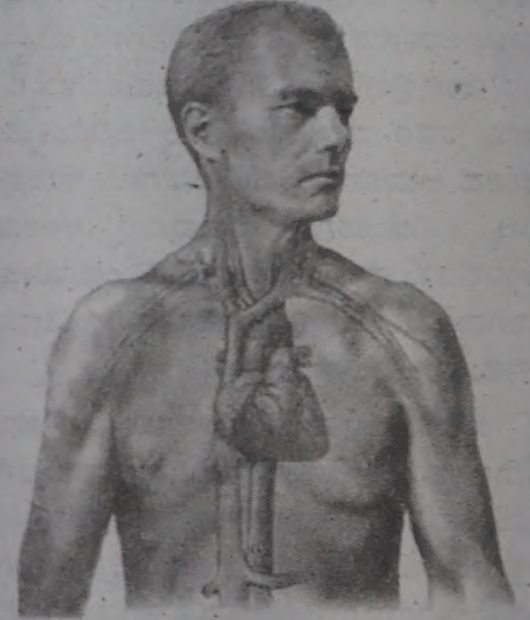
ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ರೋಗಗಳು ಯೌವ್ವನಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವವರ ಒಂದು ಗುಂಪೇ ಇದೆ. ಅವರ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ 'ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿವೆ.'

'ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ- ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಜನರು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನೇ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಆ ರೀತಿ ಭಾವಿಸತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ.'

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಅವರು, 'ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು' ಆಧುನಿಕವಾದವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಓದಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಇವತ್ತಿನ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಆಂದೋಲನ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಜಾರಿಯಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು.



ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ವಿದೇಶಿ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಪರೋಟ, ಪೂರಿ, ಕಚೋರಿ, ಸಮೋಸ ಮೊದಲಾದವೂ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳೇ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವ. ಹೀಗಾಗಿ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಜನರು ಕೈ ಚಾಚುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಮನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ವೇಗಮಯವಾದುದು, ಒತ್ತಡಭರಿತವಾದುದು. ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಮನಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ನಾವು ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಲೂ ವಾಹನ ಬಳಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಅದು

ನಗಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ!



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೆನ್ಸ್ ಆಫ್ ಹ್ಯೂಮರ್ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾತು ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಆಡಿರದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತಮಾಷೆಯನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಂಡಾಮಂಡಲರಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವುದಲ್ಲ; ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವೇ ನಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತೆ, ಈರ್ಷ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಟಾಮ್ ಅಂಡ್ ಜೆರಿ, ಮಿಕಿಮೌಸ್ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡುವುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲ? ಅವನ್ನು ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ಮಹಡಿಗಳನ್ನೇರುವಾಗ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಕೆಯೂ ಸಲ್ಲ.

ಯಾರ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೋ, ಅದು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಸಾವಧಾನವಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಜ್ಜ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಬಗೆಯ ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗಗಳು ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಲಭ್ಯವಾದ ಕೂಡಲೇ ದಿಢೀರನೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿಬಿಡುತ್ತವೆ. 35ರ ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ.

ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಯೌವನದ ಆನಂದವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. •

ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ

ಕೃತಿ : ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಡಿಗೆ (ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)
ಸಂಪಾದಕರು : ಟಿ.ವಿ. ವೇಂಕಟರಮಣಯ್ಯ
ಪುಟ: 34

ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಆರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೃತಿ : ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮೊಸರು (ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)
ಸಂಪಾದಕರು : ಟಿ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ
ಪುಟ: 30

ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 10 ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ■

ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯದ ನಂಟು

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಮದ್ಯಕ್ಕೂ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ!

ಹೌದು, ಮದ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಹೃನ್ನಾಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Cardio Vascular System)ಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆದರೆ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ಅವೆರಡಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ 30 ಮಿ.ಲಿ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಳಕೆ ಏರೊತ್ತಡ (Hypertension) ವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಧಮನಿ ಮಾಂದ್ಯ (Arteriosclerosis) ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯವು ಹೃತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಹುಟ್ಟುವಳಿ (Cardiac Output) ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುವೇದಕ ನರಮಂಡಲ (Sympathetic nervous system)ದ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರು ತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ



ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸ ತೊಡಗಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏರೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಿತಪಾನವು ಕಾರೋನರಿ ಅಪಧಮನಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ.

ಮಿತಪಾನವು ಕರೋನರಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ 'ಉಚ್ಚ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' (High Density Cholesterol) ಏರಿಕೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು 'ನೀಚ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' (Low Density Cholesterol) ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಉಚ್ಚಸಾಂದ್ರತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಮತ್ತು ನೀಚ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ 'ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀತಿಯಿದೆ.

ಕೆಂಪು ವೈನ್ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ವಿರೋಧಕ (Antioxidants)ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಕಾರೋನರಿ ಅಪಧಮನಿ ರೋಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಟ್ಟಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಫ್ರೆಂಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಫ್ರೆಂಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಬಳಸುವುದು ಕೆಂಪು ವೈನ್‌ಅನ್ನೇ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಿತಪಾನವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು.

ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಅನನ್ಯ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ಮಿತಪಾನವು ಹೃದಯವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಶೀಲವನ್ನಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಅತಿಯಾದರೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು 'ಅಲ್ಕೊಹಾಲಿಕ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪಥಿ' ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. 'ಕೆಂಪು ವೈನ್' ಕಾರೋನರಿ ಅಪಧಮನಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರದಿರಿಸಬಲ್ಲರು.

ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಮದ್ಯಪಾನವು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪಥಿ' ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ನ್ಯೂನತೆಯಂತಹ 'ಬೆರಿಬೆರಿ' ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯಾತಿ ಸ್ಪಂದನ (Palpitation), ಕಾಲಿನ ಊತ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವ ಅವಧಿಯು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಿತಪಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಬಾರದಿರಲಿ ಬೊಕ್ಕತಲೆ

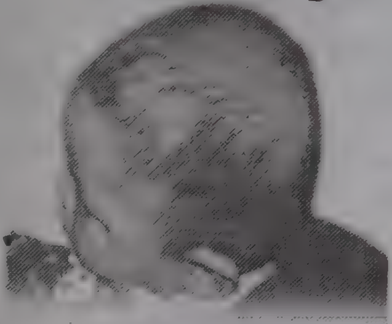
✍ ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಕೆ. ಯಂ

"ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಕೂದಲು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬಾ ಉದುರುತ್ತಿದೆ.. ದಟ್ಟವಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದ ಕೂದಲೀಗ ಕಳೆಗುಂದಿ ತೆಳುವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೋಳುತಲೆಯವನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ'' ಇದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಆತಂಕ. ತಲೆದಿಂಬು, ಬಚ್ಚಲಮನೆ, ಅಡಿಗೆ ಪಾತ್ರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೂದಲು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಳಲು.

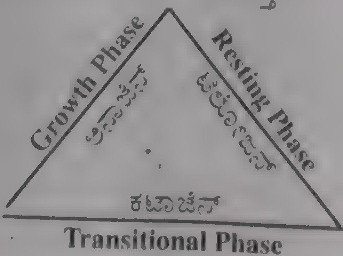
ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೂದಲ ವಿಧ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ (ಹೆಣ್ಣು/ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ) ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಕೂದಲ ಬುಡಗಳು (Hair follicles) ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲ ವಿಧಗಳು

1. **ವಿಲ್ಲಸ್ ಕೂದಲು :** ನಿಧಾನಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ, ತೆಳುವಾದ ಕೂದಲು. ಮೈ-ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಕೂದಲಿರುತ್ತದೆ.



2. **ಟರ್ಮಿನಲ್ ಕೂದಲು :** ದಪ್ಪವಾಗಿ, ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವಂಥದ್ದು. ಇದು ದಿನಾ 0.37 ಮಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಲೆ, ಮೀಸೆ, ಹುಬ್ಬು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುತ್ತ ಈ ತರಹದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರತೀ ಕೂದಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು (Growth Cycle) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಅನಾಜೆನ್ ಘಟ್ಟ

ಇದು ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎರಡರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅನಾಜೆನ್ ಘಟ್ಟ ಇರುವಂತಹವರ ಕೂದಲು ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳೆದು ನಂತರ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ 10 ವರ್ಷಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯ ಇರುವವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾದ ಕೂದಲಿರುತ್ತದೆ.

ಕಟಾಜೆನ್ ಘಟ್ಟ: ಈ ಸಮಯ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಟಿಲೋಜನ್ ಘಟ್ಟ : ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು. ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಕೂದಲ ಬುಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುವಾಗ, ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳೆದ ಕೂದಲು ಹೇರ್ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಬೀಳುವ ಸಮಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಶೇಕಡಾ ಐದರಷ್ಟು ಕಟಾಜೆನ್ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಟಿಲೋಜನ್ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ (ಕೂದಲು ಬೀಳುವ ಘಟ್ಟ) ರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 100 ತಲೆಗೂದಲುಗಳು ದಿನಾಲೂ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಅಲೊಪೇಸಿಯಾ (Alopacia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. Diffuse Generalised Alopacia
2. Patchy Alopacia (ಕೆಲವೆಡೆ ಮಾತ್ರ ಕೂದಲಿಲ್ಲದಿರುವುದು)

Diffuse Generalised : ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೂದಲು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ಕಾರಣಗಳು :

1. ಔಷಧಗಳಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕೊಡುವ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ (Chemotherapy)

ಮದ್ದುಗಳಿಂದ.

2. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅನೀಮಿಯಾ. ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಊಟ ಬಿಡುವುದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು. ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಮಲೇರಿಯದಂಥ ಜ್ವರಗಳು, ಪ್ರಸವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಹತ್ತು ವಾರದೊಳಗೆ ಉದುರುತ್ತದೆ.

3. **ಆಂಡ್ರೊಜೆನೆಟಿಕ್ ಅಲೋಪೇಸಿಯ :** ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಈ ತರಹದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಗಂಡಸರ ವಂಶದಲ್ಲಿ (ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಸೋದರ ಮಾವ, ಅತ್ತೆ, ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗೆ) ಬಕ್ಕ ತಲೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮೊಡವೆ, ಮುಖ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರ ಬಕ್ಕತಲೆ ವರ್ಗೀಕರಣ :

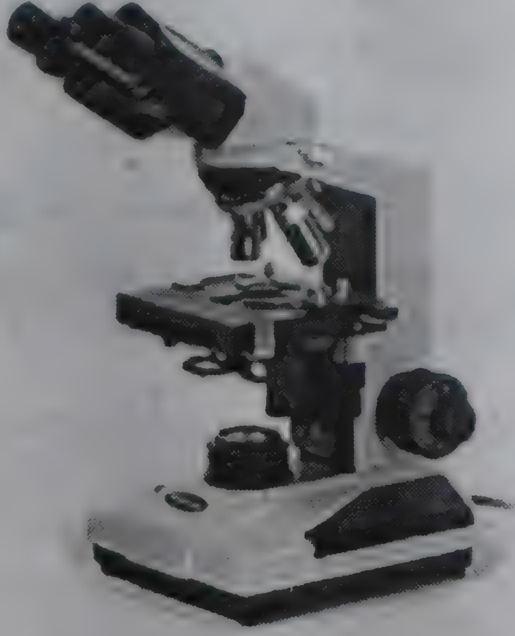
ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳು :

1. ಕೂದಲ ಕಾಂಡದ ತೊಂದರೆಗಳು
2. ಟ್ರೈಕೊಟಿಲ್ಲೊ ಮೇನಿಯಾ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕೂದಲನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ (ಚಾಳಿ) ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಕೂದಲನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಬಾಚುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಕಾಂಡ ತುಂಡಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ಜಾಸ್ತಿ ಉದುರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ

1. **ಕೂದಲೆಳೆಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆ :** ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿ ಕೂದಲನ್ನು ಎಳೆದಾಗ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕೂದಲು ಕಿತ್ತು ಬಂದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೂದಲ ಉದುರುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆ.
2. **ದಿನಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು :** ದಿನಂಪ್ರತಿ ಬೀಳುವ



ಕೂದಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಬೀಳುವ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ

1. ಪ್ರಸವ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅಸೌಖ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
2. ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟು, ಹೇನು ಇರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಬೇಕು.
3. ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಬಾರದು. ಅಗಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವಿರುವ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಚಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಬಾಚಬಾರದು.
4. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸದಿದ್ದರೆ ಥೈರೊಕ್ಸಿನ್ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸಬೇಕು.
5. ಮಿನೊಕ್ಸಿಡಿಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯ ದ್ರಾವಣ ಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕೂದಲ ಬುಡವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
6. Finasteride (ಫಿನಸ್ಟರೈಡ್) ಔಷಧಿಯು ಆಂಡ್ರೊಜೆನೆಟಿಕ್ ಅಲೋಪೇಸಿಯಾ ಇರುವ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಹೆಂಗಸರ ಆಂಡ್ರೊಜೆನೆಟಿಕ್ ಅಲೊಪೆಸಿಯಾಕ್ಕೆ Cyproterate acetate (ಸಿಪ್ರೊಟೆರೋನ್ ಅಸಿಟೇಟ್) ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಜತೆ ಇರುವ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ

ಕೂದಲ ಕಸಿ

1. ಒಂದೇ ಕೂದಲನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ನಾಟಿ ಮಾಡುವುದು
2. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಕೂದಲ ಗುಂಪನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿ ನಾಟಿ ಮಾಡುವುದು.
3. ಕೃತಕ ಕೂದಲ ಜೋಡಣೆ.

ಕೆಲವೆಡೆ ಮಾತ್ರ ಕೂದಲಿಲ್ಲದಿರುವುದು

1. ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳಿಂದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಾಗುವ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಗಾಯದ ಕಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲ ಬುಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು.
2. ಸ್ಕ್ಲೀರೊಡರ್ಮ್ ಎಂಬ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ಕೂದಲ ಬುಡ ನಾಶವಾಗ ಬಹುದು.
3. ಅಲೊಪೆಸಿಯಾ ಏರಿಯಾಟಾ (Alopecia Areata) ಇದು ಒಂದು ತರಹದ Auto immune disease. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವರದೇ ಕೂದಲ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಕೂದಲ ಬುಡ ಕಾರ್ಯಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ನುಣುಪಾದ ಚರ್ಮ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೂದಲ ಬುಡ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಚರ್ಮ, ಕೇಶ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ,
ನಂ. 88, ಮೊದಲನೆ ಮಹಡಿ, 5ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-3.

ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅಪಘಾತಗಳಾದಾಗ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದಾಗಲೂ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುವು ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು?



ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎದೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಎದೆನೋವು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸುವುದು 'ಹೃದಯಾ ಘಾತ'ವನ್ನು! ಆದರೆ ಆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅದು ಹೃದಯಾ ಘಾತ ಅಲ್ಲ; ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಾದರೂ ಅವರ ಪತ್ನಿಯು, ವೈದ್ಯ ಪತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸಿದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಆ ವೈದ್ಯರ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ಲಾಕೇಜ್‌ಗಳಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು.

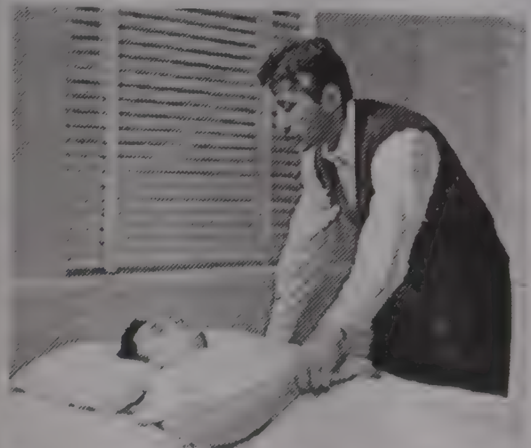


ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಷ್ಟೇ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರೂ ರೋಗದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ! 'ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು' ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವೇ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಆರು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸಬೇಕು.

1. ಭ್ರಮೆಯ ಸ್ಥಿತಿ :

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ರೋಗಿ ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ



ಮಬ್ಬು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಷ್ಟ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೆ ನೋ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ. ಆದರೆ ಇದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದರೆ 'ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

ಇದು ಏನಿರಬಹುದು? : ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಲೇ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ; ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಮುಖ ಹಳದಿಯಾಗಿ, ದಣಿದು, ಕಳೆಗುಂದಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಲಕ್ವಾಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಬ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್' ಅಥವಾ 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್'ನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?:

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ತಪಾಸಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಅವನ ಪರಿವಾರದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ಅಥವಾ ಹೃದಯ ರೋಗ ಇತ್ತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ 'ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್'ನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಏಕ್ಸಿಯಲ್ ಟೊಮೊಗ್ರಾಫಿ (CAT)' ಅಥವಾ 'ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರಿಸನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜ್ (MRI)' ಮಾಡಿಸಲೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಪಾಸಣೆಗಳ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದೇ ಆರಂಭಿಕ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

2. ಅಜೀರ್ಣತೆ :

ಅಜೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಭಾಗದ ಎಲುಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಾಂತಿ, ತೇಗುವಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ಏನಿರಬಹುದು?: ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಭ್ರಮಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಅಜೀರ್ಣತೆಯ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಎಸೊಫೆಗಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್'ನಿಂದ ಹಿಡಿದು 'ಹೃದಯಾಘಾತ'ದ ಸಂಕೇತಗಳೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಬೆವರು ಸುರಿಯುವುದು, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ದುರದೃಷ್ಟ

ವೆಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೂಗಿ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ 'ಹೃದಯಾಘಾತ'ದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.



ನಿಮ್ಮ 'ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ'ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ನೀವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರು ಬರುವದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಲೇ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಟಾಸಿಡ್ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೊಂಚ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು 'ಡಯಗ್ನೋಸಿಸ್' ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?: ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪಲ್ಸ್ ದರದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, 'ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ'ವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಅನೇಕ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

3. ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು:

ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಅಸಹನೀಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿ ತಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದಾಡತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ಏನಿರಬಹುದು?: ಈ ತಲೆನೋವು ಮೈಗ್ರೇನ್, ಟೆನ್ಶನ್, ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್, ವಿಷಾನಿಲವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಈ ಭಯಂಕರ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?: ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕ್ಯಾಟ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು 'ಸ್ಪೈನಲ್ ಟೇಪ್' ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದು, ರಕ್ತ ಇದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ:

ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವಂಥ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ತುರ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

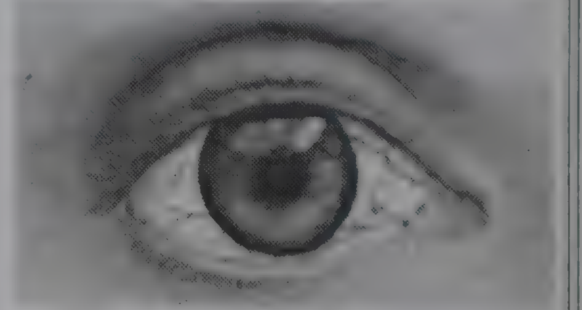
ಇದು ಏನಿರಬಹುದು?: ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆಸ್ತಮಾ, ಎಂಫೈಜಿಮಾ (ಅನಿಲ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯವೈಫಲ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಹುದು. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅನಾಫೈಲೆಕ್ಸಿಸ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಖಾದ್ಯಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಜೇನ್ನೊಣದಂಥ ವಿಷಯುಕ್ತ ಜೀವ-ಜಂತುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?: ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪಲ್ಸ್ ದರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ 'ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಹಿಸ್ಟರಿ'ಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಬಳಿಕ ರಕ್ತವನ್ನು ತಪಾಸಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮಿಂಚು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಬ್ಬು!:

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಿಂಚಿನ ಬೆಳಕು ಕಂಡರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಬ್ಬು(ಕತ್ತಲೆ) ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ಏನಿರಬಹುದು?: ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಮಿಂಚಿನ ಬೆಳಕು ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಮಗೆ ವಕ್ರವಾದ ಅಥವಾ ಪಿಳುಕಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಆಕ್ಯುಲರ್ ಮೈಗ್ರೇನ್) ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.



ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಂಕು ಕವಿಯುವುದು, ಆ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗದ ಮುಖ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸಂವೇದನಶೀಲವಾಗುವುದು...ಇವು ಟೆಂಪೊರಲ್ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಳಕನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಳಕು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್', ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಬ್ಲಾಕೇಜ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಧತ್ವ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?: ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕ್ಯಾಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬ್ಲಾಕೇಜ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ರೆಟಿನಾ ಡಿಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟ್' ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(17 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಡಾ|| ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ

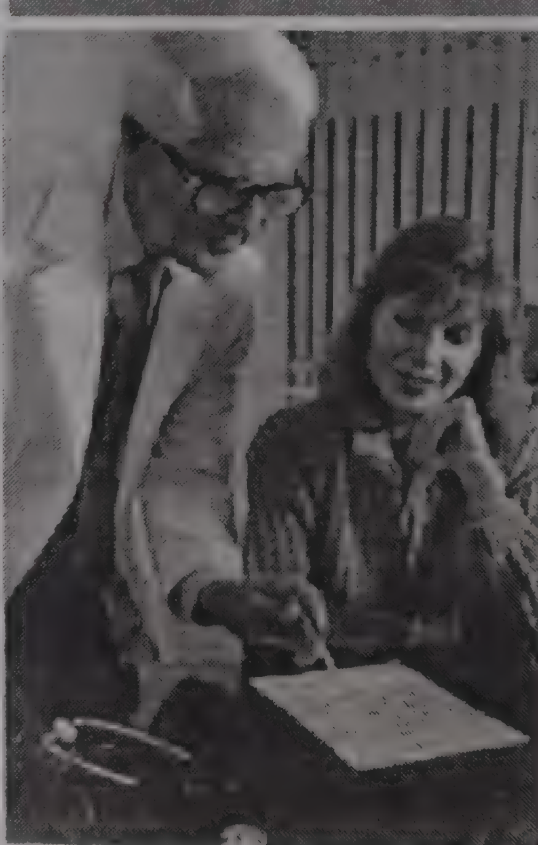
ಮಧುಮೇಹವು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಚಾಚುತ್ತಾ ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿಳಿದೋ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಇದು ರೋಗಿಗಳು ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಸುಖ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

1. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ

ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ವಿಚಾರ ಇದೆ. ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೋಷನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇಂತಹ ಅಸಂಬದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ತಲೆಗೆ ಯಾರು ತುಂಬಿದ್ದಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳೇ ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರಮಂಥನ ಮಾಡುವಂತಹ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಅವರು ಕೇಳುವ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ - ಸಾರ್ ನನಗೆ ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೆ? ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೇ ಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯದೆ ರೋಗಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸೋರಿಕೆ ಮಟ್ಟವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 180 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಾಟಿದ ನಂತರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸದಿರಬಹುದು. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರಬಾರದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ



ಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇ. ಎರಡರಷ್ಟಿದ್ದಾಗಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 250-500ರ ತನಕ ಬರಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಅಂತರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು? ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣದೆ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಅಳೆಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಇರುವುದು ಒಂದೇ, ಅದೇ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಿ.

2. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮದುವೆ ಆಗಬಾರದು

ಅನೇಕ ಯುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ತುಂಬಾ ಆತಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ - ಸಾರ್ ನಾನು ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದೇ? ನನಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾ? ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ತೊಂದರೆಯೂ ಎಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬರಬೇಡಿ.

3. ರೋಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೋಷದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ತೊಂದರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

4. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ

ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ.

5. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪಾಪದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಸಮಂಜಸವಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದು. ಇಂತಹ ಒಂದು ವಿಚಾರದಿಂದಲೇ ಅನೇಕರು ತಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ, ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

6. ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಅನಾವಶ್ಯಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ "ಏನೋ ನನಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಆಗದೇ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ನನ್ನ ಜೀವನ ಇಷ್ಟೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ, ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದು, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಹೆಂಡತಿ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಬಾರದು ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಮಂಕು ಕವಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ದುಗುಡದಿಂದ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಉಪಶಮನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನ್ನ, ಹಣ್ಣು, ಏಕೆ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತಂಕಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು?

"ಮಧುಮೇಹಿ ವಿಕಲಾಂಗಿಯಲ್ಲ. ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಾನೇಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು?" ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಯಾವ ದುಗುಡವೂ ಇಲ್ಲದ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಹಜ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗೆ...)

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಲಹಾ ತಜ್ಞರು, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ವಿ.ವಿ. ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ - 571 401

(15 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

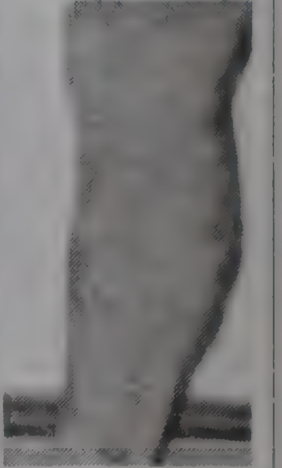
ಸ್ಟೆರೈಡ್ ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

6. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು!:

ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆ ಅಥವಾ ಕಾಲು ದಪ್ಪಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಥ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆ ಏನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವ ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡ ಅಥವಾ ತೊಡೆಯ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಾದರೆ, ಬಿಸಿಯಾದರೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.



ಇದು ಏನಿರಬಹುದು?: ಕಾಲಿನ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಆ ಮುದ್ದೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳತ್ತ ಧಾವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೃದಯ ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಊದಿಕೊಂಡ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಸೋಂಕಿನ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣ, ಕಿಡ್ನಿ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.



ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?: ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಯ ಸಂದೇಹ ವಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು 'ಡೋಪ್ಲರ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್' ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನರಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ತಾಜಾ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಪಲ್ಲವೆನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತನಗಳ ವರ್ಧನೆಗೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ಯುವತಿಯರ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಗೆಳತಿಯರ ಮಧ್ಯೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆವಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆ, ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಡಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ರೋಗವಿದೆಯೆಂದಲ್ಲ. ಅವರ ಶರೀರದ ಸಂರಚನೆಯೇ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದಾಗ, ಸುಟ್ಟಾಗ ಸ್ತನಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸ್ತನಗಳ ವಿಕಾಸವೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಲು ಪೊಲ್ಯಾಂಡ್ ಎಂಬ ರೋಗವೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಗಂಟನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ/ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಿರುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ವಯಸ್ಸು ಚಿಕ್ಕದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 18-19ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲೇಬೇಕು.

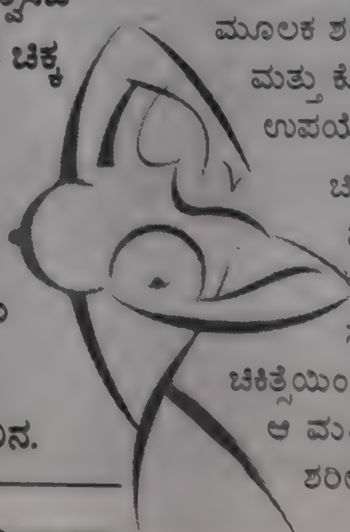
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 17-18ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸವೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಸ್ತನಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ : ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತಲವಾಗಿರುವ ಎದೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳೇ ನಾಶವಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸ್ತನ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಂಜೀನೆಟೆಲಿ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಇಡಿಯೊಪಥಿಕ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಪಾರ್ಟಮ್ ಆಟ್ರಾಫಿ ಆಫ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಆಕಾರ ನೀಡಿ, ಸಣ್ಣ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿ ಮೊದಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಿಂತ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ತನಗಳ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಇವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಸಂಕೇತಗಳೂ ಹೌದು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಎದೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯುವತಿಯರು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗಾಗಿಯೇ ಈ ಲೇಖನ.





ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ- ಅರಳಿದ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್, ಖಾಲಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರಿತ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.

ಅರಳಿದ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಜೆಲ್ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳೆ ಸೆಲೈನ್ ಫಿಲಡೇಜ್ ದ್ರವ್ಯ (ಉಪ್ಪಿನ ನೀರು)ವನ್ನು ತುಂಬಿ ಅರಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಶ್ರಿತ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಜೆಲ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲೈನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ತುಂಬಿ, ಅರಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳ ಹೊರ ಪದರನ್ನು ದಪ್ಪಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡಬಲ್ ಲ್ಯೂಮನ್ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಇವು ಸಾಕಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯೂ ಆಗಿವೆ.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ : ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ತನಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆ, ಹೀನ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಮುಂಗೋಪಿತನಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ತನಗಳ ಸಂರಚನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನದ ಒಳಗೆ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಮಹಿಳೆ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಅವಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

ಈ ಸರ್ಜರಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತನಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ತುಂಬಾ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಉಪಚಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಪ್ರೆಶರ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೆಶರ್ ಮಸಾಜ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಿಂದ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮೆಮೊಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮೂಲಕ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಮೆಮೊಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗೆ ಖಾಸಗಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ 30ರಿಂದ 50 ಸಾವಿರ ರೂ. ಗಳ ವೆಚ್ಚ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಆದೇ ದೆಹಲಿಯ ಹಿಂದೂರಾವ್ ಮತ್ತು ಸಫದರಜಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 25ರಿಂದ 30 ಸಾವಿರ ರೂ. ಸಾಕು. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನ ನಂತರ ವಾಸ್ತವಿಕ ಹಾಗೂ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಂತರವೇ ತಿಳಿಯದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ನಂತರ ವಕ್ಷಸ್ಥಳದ ತ್ವಚೆ ಶುಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಕಠೋರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪದರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ನೋವು, ಊತ ಕೂಡ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಆ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಆಕೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇರದ ನೋವಿನ ದೂರುಗಳು ಬರಬಹುದು. ●

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಸಿಲಿಕಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋರಿಕೆಯ ವಿಷಯ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಾಗ ದೊಡ್ಡ ವಿವಾದವೇ ನಡೆಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಯವೂ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನ ತಜ್ಞರು ಈ ಭಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಸುಲಭ ಎಂದಿರುವ ಅವರು ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಗಂಟು ಪತ್ತೆಯಾಗಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಹಿಂದೆ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ನ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮೊದಲಿನ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಿಂತ ಇದು ತುಂಬಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಮಹತ್ವ
ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು	ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೊಲೆಹಾಲಿಗೆ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ 25 ಗ್ರಾಂ (1 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು) ಮತ್ತು 18 ಗ್ರಾಂ (6 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು) ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯೆಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು	ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ (ಹತ್ತು ಬಾರಿ), ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ (ಮೂರು ಬಾರಿ) ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು (45 ಗ್ರಾಂ). ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾಮೂಲಿ ಸೇವನೆಗಿಂತ 600 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಜತೆಗೆ ಮೆಂತ್ಯ, ಪುದೀನ, ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆಗಳು ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಂಥ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'	ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮೇಧಸ್ಸು, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸೀಬೆ, ಕೋಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವು) ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಂದಿರು ಮೊದಲ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಪಾತ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ದುರ್ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಅನಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೊಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

ಇಂದಿನ ಕಿಶೋರಿಯರ ಮುಂದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವುದು, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲಿಯ ಪುರುಷರ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನ!

ಇಂದಿನ ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಅವರು ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೋ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೋ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಾವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು... ಎಂಬಂಥ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಿಶೋರಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳಾ ಸ್ವಯಂ - ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಹಾಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

1971ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಒಂದು. ಈ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ವಿವಾಹಿತ ಅಥವಾ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಒಂದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ವಿಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಭಾರತದ ಕಿಶೋರಿಯರು ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕಾಗಿ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿರುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಹಾಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳಿಗೇ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರದು. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಗಲ್ಲಿ - ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕ್ಲಿನಿಕ್, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ 'ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂದು ಫಲಕ ಹಾಕುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಿಶೋರಿಯರು 'ಕ್ಲಿನಿಕ್' ಅಥವಾ 'ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್' ಎಂಬ ಫಲಕ ಇರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅನಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸೇವಾ ಗುಣಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಿಶೋರಿಯರು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವವರೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಿಶೋರಿಯರು ತಮ್ಮ ಗರ್ಭದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಹೆದರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

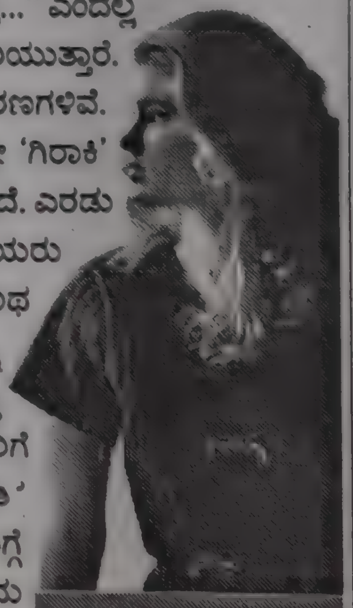
ಸುಷ್ಮಾ ಈಗಷ್ಟೇ 10ನೆಯ ತರಗತಿ ಉತ್ತೀರ್ಣಳಾಗಿರುವ 15ರ ಪ್ರಾಯದ ಕಿಶೋರಿ. ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಳು. ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಲ್ಲ 'ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ'ಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದದ್ದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, "ಏನಿಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಧರಿಸಿದ್ದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸ್ಲಿಪ್ ಆಗಿಬಿಟ್ತು" ಎಂದು ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಈ ಕಿಶೋರಿ, ತನ್ನ ಬಾಯ್ ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡು "ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂದೇ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಗ ಗೊತ್ತಾಗೋಕೆ ಛಾನ್ಸೇ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಬೀಗುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಅವಳ ತೂಕ 10 ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯಂತೆ!

18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಕಿಶೋರಿಯರು ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತಿರದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಕರೆತರಬೇಕು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ 'ಗಿರಾಕಿಗಳನ್ನು' ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು.

ಕಿಶೋಯರಿಯರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವರ ಹದಿಹರೆಯದ ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ, ಅನಗತ್ಯ ಕುತೂಹಲ, 'ಅನುಭವಿಸಿ' ನೋಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಕೆಟ್ಟ ಬಯಕೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇಂದಿನ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಅಶ್ಲೀಲ ವೆಬ್ ಸೈಟ್‌ಗಳು, ದೂರದರ್ಶನದ ಖಾಸಗಿ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳೂ ಕಿಶೋರಿಯರನ್ನು (ಕಿಶೋರರನ್ನೂ ಕೂಡ!) ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಪುನರ್ ಜನನದಂಥ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳು ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ "ಹೀಗೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದು ತಪ್ಪು..." ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು - ಅವರಿಗೇ 'ಗಿರಾಕಿ'ಗಳಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು - ಆ ಕಿಶೋರಿಯರು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಅಂಥ 'ತಪ್ಪು'ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ●



ಮಕ್ಕಳ ದಂತಗಳಿಗೆ ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಅವಶ್ಯವೇ?

ಕಮಲಾ ತನ್ನ ಮಗ ವರುಣನನ್ನು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಅವನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿರದ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು. ವರುಣನ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ - ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರು ವರುಣನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಬ್ರೆಸೆಸ್‌ನ ಬೆಲೆ 20 ಸಾವಿರ ರೂ. ಇತ್ತು . ಇಷ್ಟೊಂದು ಖರ್ಚು ಭರಿಸಲು ಕಮಲಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ರಿಮೂವೇಬಲ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ್ನು (ಇದನ್ನು ನಕಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಡೆಂಚರ್‌ನ ಹಾಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು) ಅಳವಡಿಸುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಇದನ್ನು ವರುಣ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಧರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಆಗ ಇದರ ಬೆಲೆ 1,500 ರೂ. ಆಗಿತ್ತು.

ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನೊಪ್ಪಿದ ಕಮಲಾ, ವರುಣನಿಗೆ ರಿಮೂವೇಬಲ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ವರುಣನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ, ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ವರುಣನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ, ಅವರೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ವರುಣನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ - ಮುಂದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ರಿಮೂವೇಬಲ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕಮಲಾ ವರುಣನನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಧರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆ ದೊರೆಯಿತಲ್ಲದೆ, ವರುಣನ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂತು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ವಕ್ರತೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆ ವೈದ್ಯರು ಖಚಿತ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದರು. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಂತಿತಳಾದ ಕಮಲಾ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ವೈದ್ಯರೂ ಬ್ರೆಸಸ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರಾದರೂ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರು. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಗೆ ವರುಣನಿಗೆ ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಹಾಕಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದಳು ಕಮಲಾ. ಆದರೂ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆ? ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡವು.

ದಂತಗಳ ಕುರೂಪತೆ: ಇಂದು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ದಂತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶೇ.60ರಿಂದ 60ರಷ್ಟಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಡ್ ಬೈಟ್: ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎದುರಿನ ದಂತಗಳು, ಕೆಳಗಿನ ದಂತಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಗಿಯುವ ದಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪುವಂತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು, ತಿರುಗಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ವಕ್ರ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ಶ್ರೇಣಿಗಳಿವೆ. ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲು ತುಂಬಾ ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲು ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಇವು ಮೊದಲನೆಯ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವ ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂರನೆಯ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ - ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲಾರವು. ಇಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತೊದಲುವಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಬ್ರೆಸಸ್‌ನ ವಿಧಗಳು: ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸೆಸ್‌ನ ತಂತಿಗಳು ತುಂಬಾ ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿವೆ. ಹಳೆಯ ಸ್ಟೀಲ್ ತಂತಿಗಳಿಗಿಂತ ಈಗಿನ ಬ್ರೆಸೆಸ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದಂತಗಳ ರಚನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥೋಡಂಟಿಸ್ಟ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರಿ ಲೋಹದ ತಂತಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಇಂದು ಸಣ್ಣ ಬ್ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ದಂತಗಳ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾದ, ಮೃದುವಾದ ತಂತಿಗಳಿಂದ ಈ ಬ್ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಲಿಯರ್ ಬ್ರೆಸೆಸ್‌ಗಳು ಸಿರ್‍ಯಾಮಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರ್ಥೋಡಂಟಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ದವಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ನೇರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥೋಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ (ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಸೆಟ್ ಸೇರಿ) 15,000ದಿಂದ 50,000 ರೂ.ವರೆಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 500ರಿಂದ 1,500 ರೂ.ಗಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಶುಲ್ಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ ಆರ್ಥೋಡೆಂಟಿಸ್ಟ್, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೆಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದಂತಗಳ ಮಾದರಿ, ತಲೆಯ ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ದಂತ - ದವಡೆಗಳ ಜೋಡಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದಂತಗಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಣವಾಗಿ 5000 ದಿಂದ 15,000 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಾಕಿ ಹಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾವತಿಸಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ, ಬ್ರೆಸೆಸ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲು, ದುರಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಸೆಟ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ದೂರುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸೆಟ್ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಹುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೇಗ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬ್ರೆಸೆಸ್ ಸೆಟ್ ಧರಿಸಿದ ರೋಗಿ ಪಿಜ್ಜಾ, ಚಾಕಲೇಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಂಚ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದರೂ ಬ್ರೆಸೆಸ್‌ನ ಲೋಹ ಭಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಅಳವಡಿಸಲು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಮೊಳೆ ರೋಗ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗ ಮೊದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಆಗ ಆ ಮೊಳೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದಿ

ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಷೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಅಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ - ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿನಂಥ ಆಹಾರಗಳು. ಇವು ನಾವು ಕರುಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಶಾಪ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. ಒಳಭಾಗದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
2. ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಅನುಸಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಅವರ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಮೊಳೆ ರೋಗ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗ ಮೊದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಆಗ ಆ ಮೊಳೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಾನುಸಾರವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಶೌಚದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕೂತು ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಥವಾ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೂಲ. ಹಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

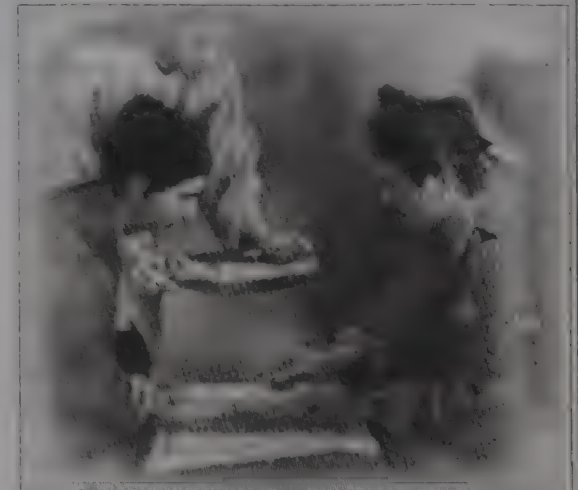
ಸುಮಾರು 4000 ಗಾಸ್‌ನ ಜೋಡಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ 100 ಮಿ.ಲೀ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಟ್ಟರೆ ನೀರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶೀಲ್ಡ್ ಮುಲಾಮ್ (SHIELD OINTMENT)ನ್ನು 16 ಗಂಟೆ ದಕ್ಷಿಣ ಧೃವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲೆ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಮುಲಾಮ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆಮೇಲ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಕು. ಆಗ ಆ ಮೊಳೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸೂಚನೆ - ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬಾರದು.

ಜ್ಯೂಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್, ಮೂಲಂಗಿ ಜ್ಯೂಸ್, ಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲೆ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅನಾನಸ್, ಸೇಬು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಥೆರಪಿ



ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಆಕ್ಯುಪಾಯಿಂಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೆಶರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್‌ನ್ನು

ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದು ಲೀಟರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಊಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

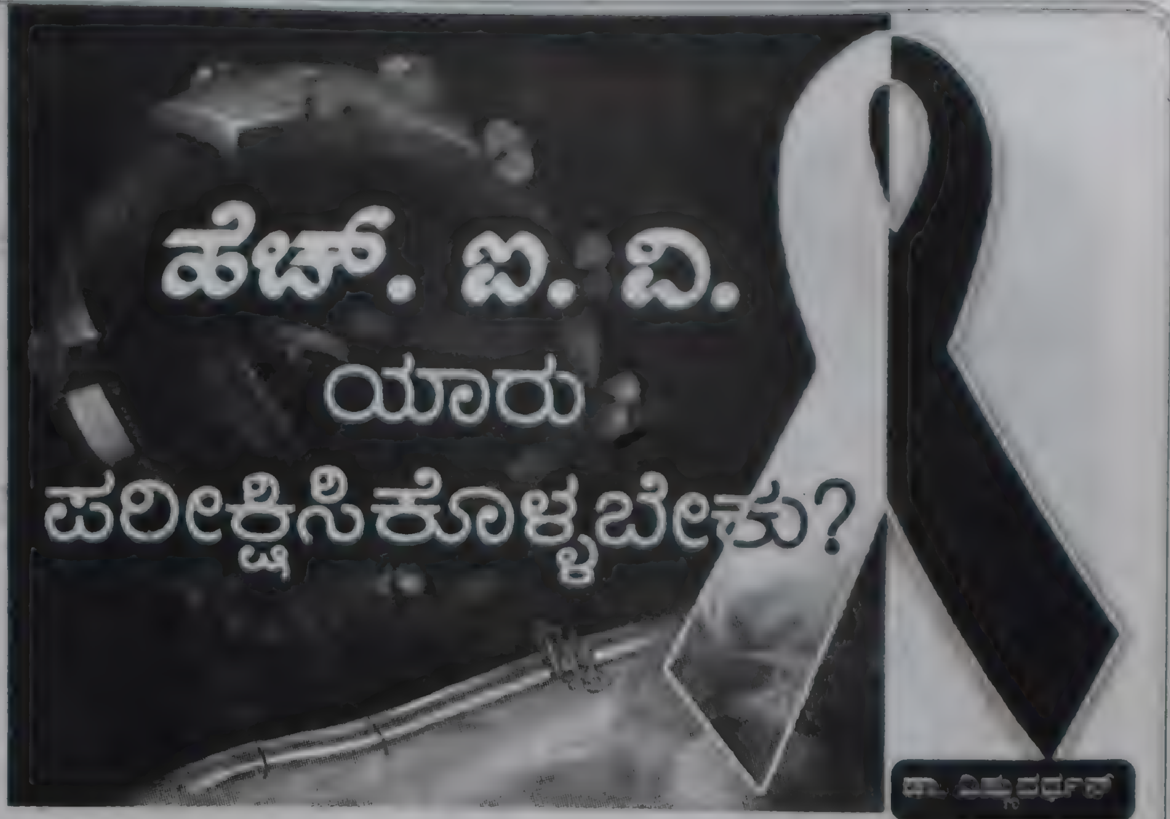
ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸತ್ವಗುಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಕೊಟ್ಟರೆ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ನಂ. 36, ಶಿವಕೃಪ,
7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಹೌದು' ಎಂದಾದರೆ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ನಿರ್ಧಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೀವೇ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ನಾನು ವೇಶ್ಯಾ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ/ ನನಗೆ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.
2. ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೊತೆ ನಿರೋದ್ ಇಲ್ಲದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
3. ನನಗೆ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಸುಖವ್ಯಾದಿ (ಗನೇರಿಯಾ/ ಸಿಫಿಲಿಸ್/ ಹೆರ್ಪಿಸ್) ಇತ್ತು/ ಈಗ ಇದೆ.
4. ನಾನು ಮೊದಲು 'ಸುಖವ್ಯಾದಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ.
5. ನಾನು ಟ್ರಕ್ ಚಾಲಕನಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ
6. ನನಗೆ ರಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
7. ನಾನು 'ಅಮಲು' ತರಿಸುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿಯದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದುಹೋಗಿದೆ.
8. ನಾನು ಇತರರು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಅಮಲು ತರಿಸುವ ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
9. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದ ಸೂಜಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನನಗೆ ಚುಚ್ಚಿದೆ.
10. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ 'ಹೈರಿಸ್ಕ್' ಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೂಡ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎ. ನನಗೆ ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ಹರಡುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಬಿ. ನಾನು ಗರ್ಭವತಿ, ನನ್ನ ಸಂತಾನ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನಗೆ ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿ. ನನಗೆ ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನನಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ನನಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪೋಸ್ಟ್ - ಮಾದಿನೂರು, ತಾ. ಜಿ - ಕೊಪ್ಪಳ.



ಕಿಶೋರರ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕಿಶೋರಾವಸೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರ್ವತದೊಂದಿಗೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವ, ಬಿರುಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಿಸುವ, ಪ್ರವಾಹದ ವಿರುದ್ಧ ಈಜುವ ಆವೇಶ ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ-ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಕಿಶೋರರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೇಗಿದೆ? ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ?

ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ

ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವದ ಕಿಶೋರರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಂ.1 ಆಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಂತೂ ಉನ್ನತಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಮುಂದೆ' ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಿಶೋರರು ಮಾತ್ರ ಆಟ ಹಾಗೂ ಪಾಠ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ 'ನನಗೆ ಸರಿಸಾಟಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅಹಂಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ 'ಅಹಂ ಮಾನಸಿಕತೆ'ಯ ಕಿಶೋರರು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ವಿಫಲತೆಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೀರ ಕುಸಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಹಣವೇ ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಲು-ಗೆಲುವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇಂದು ಯಶಸ್ಸಿನ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಸೋಲುಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿಯೇ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ಸೋಪಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿಶೋರರು ಸೋಲು ಎದುರಾದಾಗ ಎದೆಗುಂದಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯತ್ತಲೇ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು

ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೀತಿ ದೊರೆತರೆ ಕಿಶೋರರು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು 'ಮಜಾ' ಮಾಡಲೆಂದೇ ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಸ್ಕೂಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳದೆ-ಕೇಳದೆ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರವಾನಿಗಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದು ಅಪರಾಧ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇವರು ವಿಕೃತವಾದ ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಕಿಶೋರರ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅಂಕುಶ ಹಾಕುವುದು ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಸಿನೆಮಾ ಹೀರೋ ಶೈಲಿ

ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಸಿನೆಮಾ ತಾರೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಅವರನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಧರಿಸುವಂಥ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸುವುದು, ಅವರಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವುದು, ಅವರ ಫಿಲ್ಮೀ ಡೈಲಾಗ್ ಹೇಳುವುದು... ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಕಿಶೋರರು ಸಿನೆಮಾ ಹಾಗೂ ನಿಜ ಜೀವನದ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿನೆಮಾ ಹೀರೋಗಳ ಅನುಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅನುಕರಣೆಯೂ ಒಂದು ಕಲೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ 'ತನ್ನತನ'ವನ್ನು ಮರೆತು ಅನುಕರಣೆಗೆ ಮುಂದಾದರೆ ಅಂಥವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ಹುಚ್ಚ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಿಶೋರರು ಫ್ಯಾಷನ್, ಆಧುನಿಕ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು.

ಹಟಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಖರು

ಕೆಲವು ಕಿಶೋರರು 'ಆ್ಯಂಗ್ರಿ ಯಂಗ್‌ಮ್ಯಾನ್' ಆಗುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಹಟಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಖರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. 'ಆ್ಯಂಗ್ರಿ ಯಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್' ಎಂದರೆ 'ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವದ' ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ತಪ್ಪು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳು, ಶೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಸಿಡಿದೇಳುವ ಕಿಶೋರನೇ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಆ್ಯಂಗ್ರಿ ಯಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್' (ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ) ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವದ ಕಿಶೋರರು ಪ್ರತಿದಿನ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಹಟಮಾರಿ ಕಿಶೋರರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ

ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ದೊರೆಯುವುದು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ. ಕಿಶೋರರು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಶ್ರಮದ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ 'ಹಟಮಾರಿ' ಸ್ವಭಾವ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮಲಿನ ಮಹಲಿನಲ್ಲಿ

ಕೆಲವು ಕಿಶೋರರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ದುಷ್ಟರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ 'ನಶೆ'ಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಳ್ಳತನದಂಥ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೂ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಜೀವನ ನರಕಸದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ, ಸಹಕಾರ, ಗೌರವಗಳು ದೊರೆಯಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿಶೋರರು ಯಾವಾಗಲೂ 'ನಶೆ'ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವೇ ಇರಬೇಕು. ●

ಚಿರ ಯೌವ್ವನಕ್ಕಾಗಿ 13 ಸಲಹೆಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದಿಢೀರನೆ ಬರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆರೆ ಮೂಡಿರುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು ವೃದ್ಧನಾದೆನೇ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು, ಸಂಶೋದಕರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ 'ಏಜ್ ಲೆಸ್ : ಲಿವಿಂಗ್ ಯಂಗರ್ ಲಾಂಗರ್'ನ ಲೇಖಕ ಬೆನ್ ಡಗ್ಲಾಸ್, ''ನಾವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವೆಲ್ಲ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅನೇಕರು ದುಶ್ಚಟ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತನಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಬೇಗ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

''ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್‌ನ ಹ್ಯೂಬರ್ ವಾರ್ನರ್.



ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಯುವಕರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ 13 ಸಲಹೆಗಳು.

1. ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಲ್ಲದು. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಓಟ, ಈಜು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.



''ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?'' ಎಂದು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದವರು ನೀವೇ. ಟಫ್ಟ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ 90 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

2. ಆಸ್ಪಿನ್ ಸೇವಿಸಿ, ಚಮತ್ಕಾರ ಗಮನಿಸಿ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಘಾತಕಾರಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲೊಂದು-ಸ್ಟ್ರೋಕ್. ಮೆದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆ ಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್'ನ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಯವಹೀನನನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ಕುರುಡನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾತನಾಡುವ, ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿನ್ ಸೇವಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಆಸ್ಪಿನ್, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪಿನ್‌ನ ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಈ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಆಸ್ಪಿನ್‌ನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಇತರ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆಸ್ಪಿನ್‌ನಿಂದ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಮೂರು ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ-ಆಸ್ಪಿನ್‌ನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಹ ಇಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

3. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಿ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ದಿ ಆ್ಯಂಟಿ-ಏಜಿಂಗ್ ಡಯಟ್' ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕ ಆರ್ಟ್ ಮೊಲೆನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭಾರ ಹಾಗೂ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ; ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮೊಲೆನ್. ಪ್ರತಿ ಒಂದೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಾಕಂತೆ! ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ 60 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ 40 ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



4. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಲ್ಲ

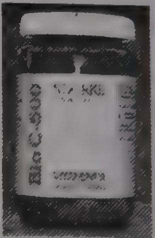
ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುವ ಜೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟ? ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ತೆಳ್ಳಗಿನವರು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವು ದಢೂತಿಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವ ದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.



"ಹಸಿವಿನಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಶರೀರ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕ ಎರಿಕ್ ಪೈಲ್‌ಮ್ಯಾನ್. ಎರಿಕ್ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ಭಾಗ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿರಬೇಕು. ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇವುಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

5. ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ', 'ಇ' ಹಾಗೂ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರು ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಫ್ರೀ-ರೆಡಿಕಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮೋಲಾಕ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ', 'ಈ' ಹಾಗೂ ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್‌ಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 100ರಿಂದ 400 ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್ ನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ 'ಈ', 500ರಿಂದ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 15ರಿಂದ 25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

6. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅವಶ್ಯ

ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು- ಈಗ ನೀವು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಲವಾರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿಯೂ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು-ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸುವ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ದೂರವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ಟ್ ಮ್ಯಾನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಗಲ್ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನೇರ ಲಾಭ ಪೆಲ್ವಿಕ್-ಫ್ಲೋರ್ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಲಿಂಗದ ಮೂಲದ ಬಳಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕೆಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು-ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡಗಳಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇಷ್ಟೇ ಕೆಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದೇ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 200 ಬಾರಿಗೆ ಏರಿಸಿ. ಇಷ್ಟು ಬಾರಿ ಯಾರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜ. ನೀವು ಕೇವಲ ಆ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಆಕುಂಚನ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.



ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞ ಈ ಡಗ್ಲಾಸ್ ವೈಟ್ ಹೆಡ್ ಹೇಳುವಂತೆ-ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. "ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಯಿಂದ ದೂರಾಗುವುದು, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವೇ ಸರಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಗ್ಲಾಸ್.

7. ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞ ಕರೆನ್ ಬುರ್ಕೆಯವರು, "ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಒಳಗಿನ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ 'ವೃದ್ಧ'ವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಪಿತ್ತದ ಹರಳುಗಳು (ಗಾಲ್‌ಸ್ಟೋನ್) ಉಂಟಾಗಲು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿವೆ. ಸೂರ್ಯ (ಬಿಸಿಲಿನ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಹರಳು ಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ.25 ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಎಂದು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಿ. ಅನೇಕರು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್, ಬಿಸಿಲು ಅಧಿಕ ವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೋಡಗಳು ಆವರಿಸಿದಾಗಲೂ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೋಡಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾರವು.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸುಕ್ಕುಗೆರೆಗಳು ಮೂಡಿದ್ದರೆ, ರೆಟಿನ್-ಎ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅದರ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹತ್ತಿರದ ರೇಖೆಗಳೂ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಬಳಕೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ದೂರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ಈಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲು ರೆಟಿನ್-ಎಯನ್ನು ಅಲ್ಫಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

8. ನಡಿಗೆ-ರಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ

ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಅನೇಕರ ಎದೆ ಒಳಭಾಗದತ್ತಲೇ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ವಾದರೂ, ಇಂಥವರು ವೃದ್ಧರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಈ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಗದ್ದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು,

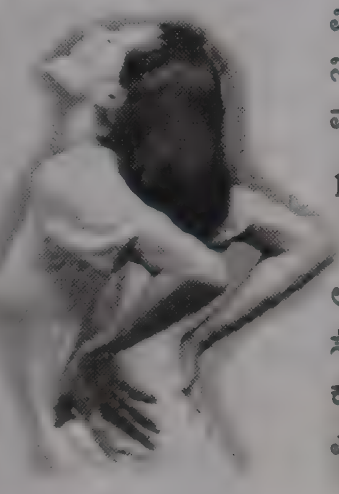


ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಳಗೇ ಇರಲಿ. ಕೆಲವರು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಈ ಭಂಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟದ ನೋವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಭಂಡಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತಿರುಳುಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು, ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

9. ಬೆನ್ನಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುದುಕನನ್ನಾಗಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ- ಬೆನ್ನು ನೋವು! ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೊಳಿತು.



ಬೆನ್ನಿನ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದುರ್ಬಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ-ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಶಕ್ತತೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಈ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸದೃಢವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಡಾ.ಶೆಲ್‌ಕೋನ್ ಹೇಳಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗಿದೆ- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿಡಿ. ಈಗ ಶರೀರದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡುತ್ತ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು (ಮನದಲ್ಲಿ) ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸದೃಢವಾಗಲು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡುವ ಬದಲು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತ ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

10. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ

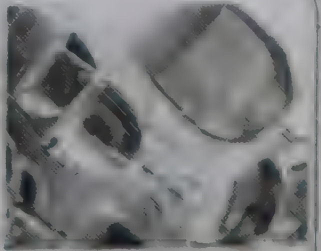
"ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವೃದ್ಧರಾದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ" ಹೀಗೆಂದವರು ಸೀಟಲ್‌ನ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಏಜಿಂಗ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ'ನ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿರುವ ಮೈಕೆಲ್ ವಿಟಿಲೋ. ನೀವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ



ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಾಗ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿದ್ದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ವಿಟಿಲ್ಲೊ ಮಾತ್ರ 'ದಣಿವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುವವರೆಗೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

11. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ

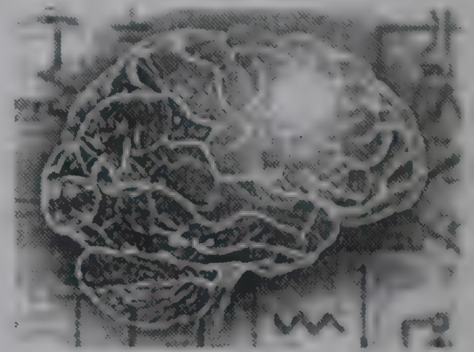
ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಪೆಗ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗಿರುವ



ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಸಪಿಡಿ-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುವ ಇದೇ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಲೀವರ್‌ಗೂ ಭಾರಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

12. ಮೆದುಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು

ಶರೀರದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳಿನ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ವೇಗವೂ



ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವವರ ಮೆದುಳು, ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅದು ಹೇಳಿದೆ.

13. ಸ್ವತಃ ಯುವಕರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಶೈಲಿ 'ಯೌವನ' ಇರಬೇಕು; ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಬೇಕು; ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು; ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯ; ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ದಣಿವಾದಾಗ, ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ "ನಾನಿನ್ನು ಮುದುಕನಾದೆ. ಈ ಕೆಲಸ ನನ್ನಿಂದಾಗದು" ಎಂಬ ಮನೋಧೋರಣೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು. "ನಾನಿನ್ನೂ ಯುವಕ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ" ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಘಾತಕ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು

ರಕ್ತ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಜೀವದ್ರವ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕಣಗಳಿವೆ. ಅವು- ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಫಲಕಗಳು. ಐದು ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಈಲಿ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮೂಳೆಯ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಪೊಳ್ಳುಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆ, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ಮೂಳೆಯ ಶಿರೋಭಾಗ, ಎದೆಚಕ್ಕೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಕೊಂಡಿಯೆಲುಬು, ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳಂಥ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ತಯಾರಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೊರಕಿದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ಬರಲೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. ದೇಹದ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸೋರಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಿರುಫಲಕಗಳು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

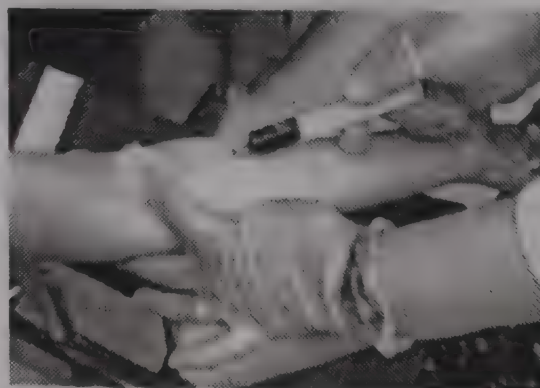
ಅನೀಮಿಯ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನೀಮಿಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಕೊರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವು ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 100 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 14 ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಒಂದೆರಡು ಗ್ರಾಂ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. 10 ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೂ 12 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅನೀಮಿಯ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯೇ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕೊರೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಕೊರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ನಂತರ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊರೆತ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕೈಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ರಕ್ತಕೊರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತೀರ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವರ್ಣ ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ನೀಡಬೇಕು. ಇತರೆ ಯಾವುದೋ ರೋಗದಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲು ಗುಣಪಡಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

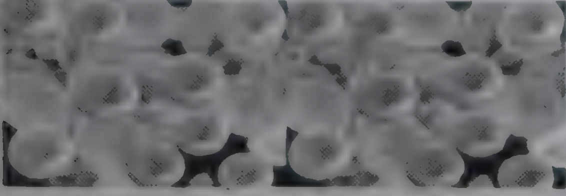


ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾಗದೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಅನೀಮಿಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ 12, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗಬಹುದು. ಈಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸದಿರುವುದು, ಮೂಳೆ ತಿರುಳಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲಗೊಂಡಾಗ, ಗಂತಿ ರೋಗಗಳು ಮೂಳೆ ತಿರುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ತಿರುಳು ನಶಿಸಿಹೋದಾಗ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲಾರವು.

ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಯಸ್ಸು 120 ದಿನಗಳು. ಕೆಲವು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ಅವು ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ನಶಿಸಬಹುದು. ಈ ನಶಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಕೆ ನಡೆಯದೆ ಇರುವಾಗಲೂ ರಕ್ತಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದರಿಂದ 15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಷ್ಟ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವರು ದಿನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅನೀಮಿಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಅನಿಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಕಾಟ ಇಂಥವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವಂಥ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ



ಸೇವನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಗತ್ಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೀಮಿಯವು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಹೊರಗಿನಿಂತ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಶದ ಅನಿಮಿಯ

ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಿಗದಿತ ಜೀವಿತಾವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಅನಿಮಿಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಅನಿಮಿಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ನಾಶದ ಅನಿಮಿಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬು ಗೋಲಕತೆ, ಗ್ಲೈಕೊಲೈಸಿಸ್ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕುಂದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಂಥ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅರ್ಜಿತ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ರೋಧಜನಕ ತೊಂದರೆ, ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ವಿಷಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಹೊರಕುಂದುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವು ರಕ್ತನಾಶದ ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಆದಾಗಲೂ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಬೇಗನೇ ನಶಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಅನೀಮಿಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೊಂದರೆಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು.



ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದೋಷ, ಕಿರುಫಲಕಗಳ ದೋಷ, ಕಿರುಫಲಕಗಳ ವಿರಳತೆ ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ದೋಷವು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಷಣ್ಣತೆ ತರುವ ರೋಗಗಳು, ಅಲರ್ಜಿ, ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವ, ಈಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ದೋಷಗಳು ಮೊದಲಾದವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಅವು ಸತ್ವ ಹೀನವಾದರೆ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದು. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತಸೋರಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಘನ ಮಿ.ಮೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಕಿರು ಫಲಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 50 ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ ವಾಗುವುದು, ಅವುಗಳ ನಾಶ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಅಲರ್ಜಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಖಚಿತ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಸತ್ವಹೀನತೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಿರುಫಲಕಗಳು ಸಂಖ್ಯಾ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ವ ಇರದು. ಈ ಸತ್ವಹೀನತೆಯು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆ, ರಕ್ತಕೊರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಕುಸುಮ ರೋಗ

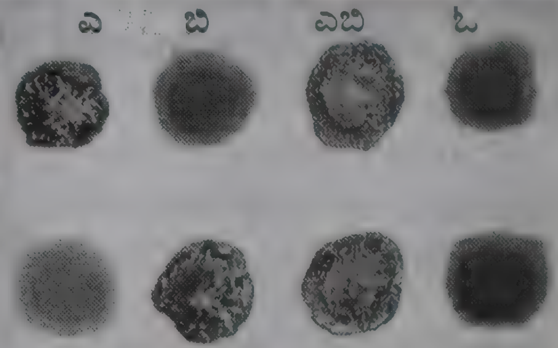
ಇದು ಒಂದು ಆತಂಕಕಾರಿ ರೋಗ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಹಿಮೋಫಿಲಿಯ ಎ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಫಿಲಿಯ ಬಿ ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೊದಲನೆ ಪ್ರಕಾರವು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪ. ಪುರುಷರೇ ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವಂಶದಿಂದ ವಂಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವವರು ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಅಸುನೀಗಬಹುದು.

ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ್ದಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ರೋಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಪುರುಷರನ್ನು ಬಳಲಿಸುವ ರೋಗವೇ. ಸ್ತ್ರೀಯು ರೋಗ ವಾಹಕಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಜೀವಸತ್ವ 'ಕೆ'ಯ ಕೊರತೆಯೂ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಕೆ' ಜೀವಸತ್ವ ಪೂರೈಸುವುದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು



ರಕ್ತಕಣಗಳ ಅಧಿಕತೆ

ಇದು ಈವರೆಗೆ ನೋಡಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಆದದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣ ಹಾಗೂ ಕಿರುಫಲಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಕಾರಣವಾಗಿಯೂ ಅತಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಹೋದರ ಇದ್ದಂತೆಯೇ.

ಇದೂ ಕೂಡ ಪುರುಷರನ್ನೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡಲೇ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ತುಂಬಿದವರಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದುವುದು, ತಲೆಸೋವು,

ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅತಿ ತುರಿಕೆ, ಸಂದುನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಿಂದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುವು.

ಲುಕೇಮಿಯಾ

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ಇದು. ಇದೊಂದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಂತಿ ರೋಗ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಕೊರೆ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲದು.

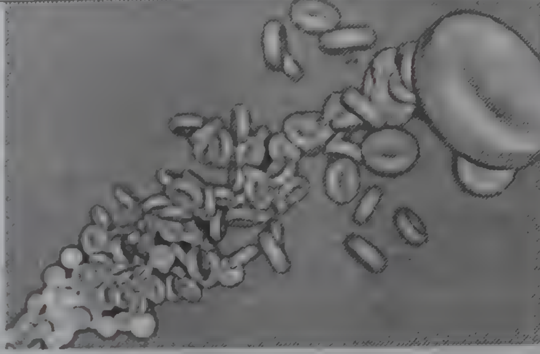
ಅಣುವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವವು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಗಂತಿ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬೆಂಜೀನ್ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವ, ರಿಟ್ರೋವೈರಸ್ ಪ್ರಭಾವ ಇವು ಲುಕೇಮಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸೋತು ದೊಡ್ಡ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತಗೊಂಡು ಉಗ್ರ ಲುಕೇಮಿಯ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಕ್ವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಿರುಪಯೋಗಿಗಳು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ, ಆಲಸ್ಯ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲುರಿತ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ವಸಡು ಉಬ್ಬುವುದು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಕತ್ತಿನ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುತ್ತದೆ. ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಲುಕೇಮಿಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ಆಲಸ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ. ರಕ್ತಕೊರೆ, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ,



ಬೆವರು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳಿದರೆ ಸಾವು ಖಚಿತ.

ಲಿಂಫ್ಯಾಟಿಕ್ ಲುಕೇಮಿಯ

ಈ ರೋಗವು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾಲ್ರಸ ಗಂಟುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಜ ರಚನೆ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ. ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ; ಕತ್ತು, ಕಂಕುಳು ಹಾಗೂ ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಲ್ರಸ ಗಂಟುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಿಂಫೋಮ

ಗಂತಿ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಜ್‌ಕಿನ್ ಲಿಂಫೋಮ ಹಾಗೂ ಹಾಜ್‌ಕಿನ್ ಅಲ್ಲದ ಲಿಂಫೋಮ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ.

ಹಾಜ್‌ಕಿನ್ ಲಿಂಫೋಮ ಎಂಬುದು ಹಾಲ್ರಸ ಗಂತಿ ಹಾಗೂ ನವಿರ್ಜಾಲೋಳ್ಪರೆ ಮಂಡಲದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವ್ಯಾಧಿ. ಇದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಗೊರಳು ಮತ್ತು ಕೊರಳಪಟ್ಟಿ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲುಗಡೆಯ ಕುಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊದಲು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಂಕುಳು, ಗೆಜ್ಜೆ, ಎದೆಗೂಡು, ಉದರ ಕೋಶದ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಾಜ್‌ಕಿನ್ ಅಲ್ಲದ ಲಿಂಫೋಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವವರೆಗೆ ಅದು ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಹರಡಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹಾಲ್ರಸ ಗಂಟುಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯೇ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ, ಜ್ವರ, ಬವೆರು ಇವು ರೋಗದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಉಬ್ಬಸ, ವಾಂತಿ, ಕರುಳ ತಡೆ, ಕಾಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಉಗ್ರರೂಪ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ.

ಮಜ್ಜೆಯ ಗಂತಿ

ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಂತಿ ರೋಗ. ಮೂಳೆ ತಿರುಳು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೀಮಿಯ, ಬಿಳಿ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ, ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಕಣಗಳು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹೀರಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಮೂಳೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಕುಸಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದ ಸೋಂಕು, ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಸುಸ್ತು, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಇವು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಮಾರಕ ಮತ್ತು ಸಾವು ತರುವುದು ಖಚಿತ.

ನಾರುಗಟ್ಟಿದ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆ

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನಾರು ಊತಕವು ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಜ್ಜೆಯು ರಕ್ತಕಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಬಹುದು. ಆಗ ಈಲಿ ಮತ್ತು ತೊರಳೆ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತಮ್ಮ ಊತಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ, ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬೆವರುವುದು, ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ತೊರಳೆ, ಜೀರ್ಣಕ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ ಇವು ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದು ಸಾವು ತರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಯುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ನಾಟಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ■

ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರಗಳು

● ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್

ಮೆದುಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಎಂಬ ಹಿಟ್ಟಿನಂಶದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 140 ಗ್ರಾಮ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಎಂಟು ತುಂಡುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ 140 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು.

ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 140 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಿಟ್ಟಿನಂಶದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ. ಹಿಟ್ಟಿನಂಶ ಕೊರತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಡೆದು, ಅವನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ತೋಕಿ ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಐದು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಡೇವಿಡ್ ಬೆಂಟನ್ ಎಂಬುವವರು 'ಫುಡ್ ಫಾರ್ ಥಾಟ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ತಪ್ಪಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದುಂಟಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಗೊಂದಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲಸ್ಯವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಕೂಡದು.

ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಲವಣಾಂಶವು ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕಿನಿಂದಿರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಪಾನಿನ ಯೂಕಿಚ್ಚಿ ಸುಖಾ ಎಂಬುವವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ 113ನೆಯ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡರು. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಇವರು ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ - ವಯಸ್ಸಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಐದು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬುದು. ತಾವೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಐದು ಹೊತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಯೂಕಿಚ್ಚಿ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

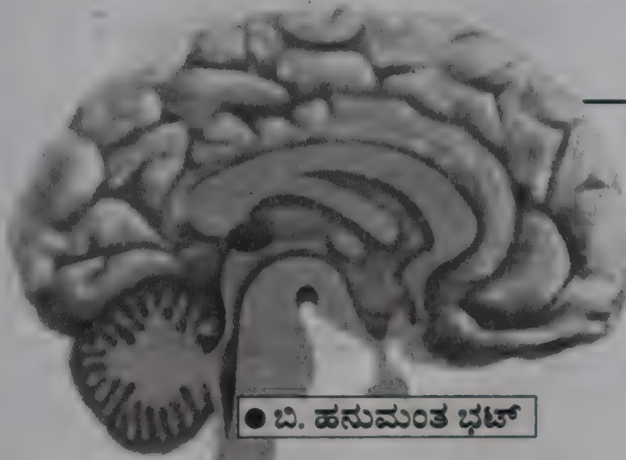
ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಹಾಲು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಗೊಂದಲ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪನವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಸತ್ವಗಳು ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ವತೆ ಹೊಂದಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸಫೋಲಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪನವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಡುಕೇನೂ ಆಗದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೆಸ್‌ವೆರಾಟ್ರಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಈ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಬಿರುಸಿನಿಂದಲೂ, ಚುರುಕಿನಿಂದಲೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿಡಿ. ಆ ಮೂಲಕ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ●



ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದುಂಟಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಗೊಂದಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲಸ್ಯವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಕೂಡದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಬೀದಿ, ಅಂಚೆ: ಕುಕನೂರು
ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ - 583232



ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್!

> **ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಐದರಿಂದ ಆರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಊಟದ ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಏರುವ ಹಲವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ.**

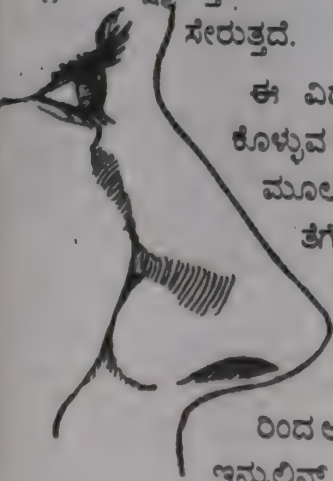
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನ ದಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೇ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೇ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯೇ? ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದು ಯಾರು? ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕವಿದೆಯಲ್ಲ? ಅದನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸ ಬೇಕಲ್ಲ? ಹೀಗೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಲವು.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವರುಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದು ಬಂದಿವೆ.

ಶ್ವಾಸದಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೆಳೆಯುವುದು. ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಾಳಿ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.



ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸು ಲಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗ ವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಐದ ರಿಂದ ಆರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಊಟದ ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಏರುವ ಹಲವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ. ಯಾವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದರ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರಲಾರದು.

ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಕುಂದುಗಳಿವೆ. ಮೂಗಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನಂಥ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಡೆದು ಹೊರದಬ್ಬುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನೂ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊರ ದಬ್ಬದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಗಂಟಲ ದಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಹುದು.

ಸೇವಿಸುವ ಸಾಧನದ ಬೆಲೆಯೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ದುಬಾರಿಯಿರುವುದು ಒಂದು ಹಿನ್ನಡೆಯೇ ಸರಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸದಾರಿಯಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆರಳಿಕೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಿಂಬಳ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಆಸ್ತಮಾದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತ ಸೇರುವಿಕೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಅದೇ ವೇಳೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆದುರಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿ ಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಕುಂದುಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ವಿಧಾನವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಎಲ್ಲ ಬಾಧಿತರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ದಿನ ದೂರವಿಲ್ಲ.

ಮೂಗುದಾರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತುಂಬ ಇವೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೇದಲ್ಪಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಲ್ಲೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಿದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಮದ್ದಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಹೀರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಬ್‌ಸಾರ್‌ಪ್ಶನ್ ವಸ್ತುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿದಾರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರೋಟಿನ್. ಅದನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜಠರ ಸೇರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳು ಅದರ ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಸ್ಸಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕವಚ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಅದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕರಗಬಾರದು. ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕರಗಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕು. ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆ ತಯಾರಿಸುವ ಪರಿಶೋಧನೆ ಈಗ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಒಳಬಾಯಿದಾರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್



ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲು - ಕೆನ್ನೆಗಳ ನಡುವಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಾಲಿಗೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಿದು.

ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ಪ್ರೇಯರ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಹುಬೇಗ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉಂಡ ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುವ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಟು ಪಟ್ಟಿ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುವ ವಿಧಾನ ಇದು. ಆ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚರ್ಮದಡಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಫಲ ಕಡಿಮೆ.

ಸೂಜಿಯಲ್ಲದ ಸೂಜಿ

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಸೂಜಿ ಯಾದರೂ ತುಸು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸೇರಿಸಿದ ಮದ್ದು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆಲ್ಲ ಹೋಗಲು ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯವೂ ಬೇಕು.

ಆದರೆ ಜೆಟ್ ಇಂಜೆಕ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಚರ್ಮದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಭಾರಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಔಷಧಿ ಒಳ ಸೇರಿದರೂ ನೋವು, ಬಾವು, ಕಡಿತ, ಕೆರೆತ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಾಧನ ಒಂದು ದಪ್ಪನೆಯ ಪೆನ್‌ನಷ್ಟಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನೂ ಇದರ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಳೆದ 75 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕವೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಚುಚ್ಚುವ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಣ್ಣ ಪೆನ್ನಿನಂಥ ಸೂಜಿಗಳು ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಆದರೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ, ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ●

ಗರಿಕೆಯ ಮಹಿಮೆ

■ ಕೆ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಗರಿಕೆಯ ಔಷಧಿಗುಣ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಗರಿಕೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಸೈನೊಡಾನ್ ಡ್ಯಾಕ್ಟಿಲಾನ್'. 'ಪೋಯೆಸಿ' (ಗ್ರಾಮಿಸಿ) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ 'ಸಿದ್ಧ' ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಇದು ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಿ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಗರಿಕೆಯನ್ನು 'ಸಹಸ್ರವೀರ್ಯ' ಎಂದೇ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರಗಳ ಶುದ್ಧಿ, ಗಾಯ, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಇಸಬು, ದದ್ದುಗಳಿಗೆ ಗರಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವುದು.

ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಗರಿಕೆಯ ಗಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪ್ಪುನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಕಣ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೆಲ್ಲ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಸುರಿಯುವ ನಳದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ 'ಮೂತಾಂಡ ಮಾಮುನಿ ತೈಲ' ಎಂಬ ತೈಲವು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ತೈಲ. ಈ ತೈಲವನ್ನು 40-80 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಾದ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್, ಮಯೋಪಿಯಾ, ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಗರಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು

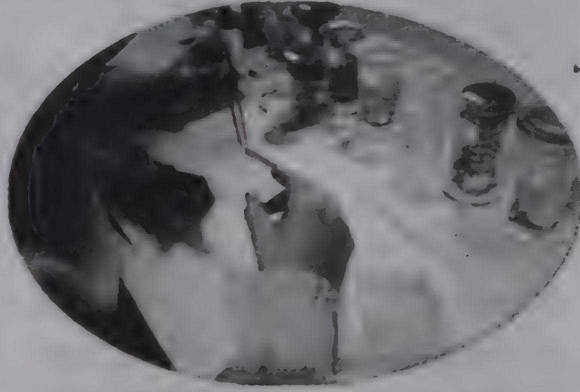
- ಕಡಿತ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಒಂದರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಕಡಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿ.
- ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಿದ್ದರೆ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನವೂ ಮುಂಜಾನೆ ಐದಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಅರ್ಧಲೋಟ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಗರಿಕೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು.
- ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕಣ್ಣುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿಗರಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದ ಗರಿಕೆಯ ಎರಡು ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಕಫ ಇರುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, 10 ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದು ಅರ್ಧಾಂಶ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೂರು ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ 7-14 ಮಿಲಿ ಲೀ. ಗರಿಕೆಯ ಸಮೂಲ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಅರಿಸಿನದೊಡನೆ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ದದ್ದು, ನವೆಗಳಿರುವ ಕಡೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಗರಿಕೆಯ ಸಮೂಲದ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಎಸ್.ಡಿ.ಎಮ್.ವಸತಿ ನಿಲಯ, (ಹೊಸತು) ನಂ. 10, ಅಜಿತ ನಗರ, ಉಜಿರೆ. (ದ.ಕ.)-574 240.

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಭಯಾನಕ ಮುಖ

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನವೆಂದರೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು; ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಗೌರವಧನವನ್ನು ಎಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಬರಹವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ತಿ ಓದಿ. ಅಪಾಯದ ಅರಿವಾದೀತು...



ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು; ಅಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹಣಿಕಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಆ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಾಹಿತಿ ಇಷ್ಟೇ-'*ನೀವು 18ರಿಂದ 45ರ ನಡುವಿನ ಗಂಡಸರಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಗೌರವಧನವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.*' ಸಹಜವಾಗಿ ಈ ಜಾಹೀರಾತು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು, ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. 'ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಮಾತು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ ದುಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಆಸೆ.

ಆದರೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ್ದೇ? ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದುಡ್ಡು ದುಡಿಯುವ ಮಾರ್ಗವೇ? ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಘಟನೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ-

ಕಳೆದ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಟ್ರಸೆಪ್ಷನ್' ಎಂಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸುದ್ದಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ-ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 800 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಎಂಥ್ರೋಮೈಸಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

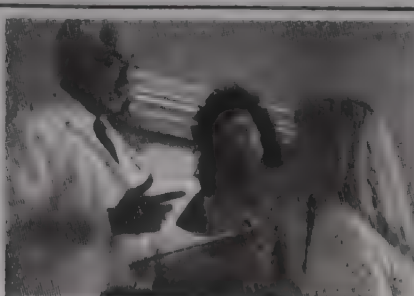
ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಒಂದು ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಕಾಂಬಿನೆಂಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೈನೇಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಜನರು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಕಡೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದೆಂದರೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿನ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧವಾದ ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್ ಅನ್ನು ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅನಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು, ದೇಶಾದ್ಯಂತ 400ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಬಲಿಪಶುಗಳಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು!

ಅಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅವರನ್ನು ಬಲಿಪಶುವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನರಿತು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಔಷಧ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಭಾರತವೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಅನಧಿಕೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾನೂನು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಹಣ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಇರಿಸಬೇಕಾದ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಡಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಐ.) ಅವರೇ (ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಿನಿಕುಮಾರ್ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ) ತಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಗತಿಯೇನು?

ಯಾವುದೇ ಔಷಧದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವಾಗ ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಟಾಕ್ಸಿಕಾಲಜಿ ರಿವ್ಯೂ ಪ್ಯಾನೆಲ್‌ಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಿತಿಯು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸುವವರು ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳವರು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್‌ನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾನೂನು ಇದೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಆಕ್ಟ್, *1940ಯ 122(ಇ)* ಸೆಕ್ಷನ್



ಅನ್ವಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಔಷಧವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವುದೇ ಆದರೆ ಆ ಔಷಧದ ಉತ್ಪಾದಕರು ಹೊಸದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೆಟ್ರೋ ಜೋಲ್ ಅನ್ನು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ (ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಸರಾಸರಿ ಮಾರಾಟವೇ 35 ಲಕ್ಷ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ)ದವರು 2003ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತನಕ ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ರೋಚರ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದನ್ನು ಸನ್, ಫಾರ್ಮಾದವರು ಈಗ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೂ ಈಗಲೂ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಲೆಟ್ರೋ ಜೋಲ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರೈಬ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ 35 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್‌ನ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆರೋಪವಿದೆ. ಆ ಆರೋಪವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಡಾ. ಅನೂಪ್ ಕುಮಾರ್ ಗುಪ್ತಾ ಅವರು (ದೆಹಲಿಯ ಐವಿಎಫ್ ಮತ್ತು ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ) ಇವತ್ತಿಗೂ ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್ ಪರವಾಗಿ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಯ್ಕೆ'. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ- ಲೆಟ್ರೋಜೋಲ್‌ನಿಂದ ಹಲವಾರು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ. ಉದಾ: ಅಂಡಾಶಯ



ಟ್ಯೂಮರ್, ಯಕೃತ್ತಿನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಗಂಟಲ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕರಣ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಶಾಂತಾ ಬಯೋಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಂಕಿನೇಸ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವ ಮೊದಲು ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಅಪ್ರೂವಲ್ ಕಮಿಟಿಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸಿತು! ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಈ ಸಾವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮೃತರಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಆರು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಧಾರ್ ಡಿಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅಂಡ್ ಓಲ್ಡ್ ಪೀಪಲ್ಸ್ ಹೋಮ್, ಶಾಂತಾ ಬಯೋಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಸುಪ್ರಿಂಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಕರಣ ಶಾಂತಾ ಬಯೋಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಪರವಾಗಿ ಆದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ 'ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫಾರ್‌ಕ್ಷನ್' ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಂತೆ! ಅಂದರೆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಹೋಗುವವರು ಏನಕ್ಕಾದರೂ ಸಹಿ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಲನ್ನೂ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಓದಬೇಕು ಎಂದಾಯಿತು.

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಕತಾ ಮತ್ತು 24 ದಕ್ಷಿಣ ಪರ್ಗಣಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದ ಗ್ರಾಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ 790 ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯದೆ ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಚುಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೇ ಎಂದು ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವದು. ಆದರೆ ವಿಫಲತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.28ರಿಂದ 35ರಷ್ಟಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಡಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಐ.ನಿಂದಲೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದ ಕಾರಣ ಕಾನೂನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರದಂತೆ ನಡೆದುಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಸರ್ಕಾರವೇ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಇರಿಸಿರಬೇಕು. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಈ ರೀತಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳೂ ಅಕ್ರಮವಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುವುದು ಈ ಬರಹದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಆಸಕ್ತರ ಕರ್ತವ್ಯ; ಅಷ್ಟಂತೂ ಅವಶ್ಯಕ. ●

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರು 'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಯಲ್ಲದೆ, ಕೂಡುವ ಭಂಗಿಯೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಿಶೋರ- ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಪಾಠ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಓದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 1

- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಎದುರಿಗೆ ನೋಡಿ.
- ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದತ್ತ ಚಲಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮುಂಭಾಗದತ್ತ ತನ್ನಿ.
- ಈಗ ಎಡಭುಜವನ್ನು ಮೊದಲು ಹಿಂಬದಿಗೆ ನಂತರ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ ಎರಡೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮುಂದೆ, ನಂತರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 2

- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ,
- ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಆನಿಸಿ.
- ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ಮೊದಲು ಹಿಂದೆ, ಮತ್ತೆ ಬಲಬದಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ.
- ಈ ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ.
- ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 3

- ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡೂ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಿ.
- ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ●

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದೀತು ಜೋಕೆ!

ಲಕ್ವ, ಪಕ್ಷವಾತ, ಪಕ್ಷಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಪಾರ್ಸಿ... ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ರೋಗ ಬಂದರೆ ರೋಗಿ ಜೀವಂತವಿದ್ದೂ ಸತ್ತಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪಕ್ಷವಾತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ...

ಪಕ್ಷವಾತ, ಪಕ್ಷಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಒಂದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಲಕ್ವ, ಪಾರ್ಸಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಶರೀರದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಪಕ್ಷವಾತ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟನು ಏಕಾಂಗ ರೋಗ ಅಥವಾ ಏಕಾಂಗ ವಾತವನ್ನು ಪಕ್ಷವಾತವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಾತದ ನಾಡಿಗಳು ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರಣ ಶರೀರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞೆ ಹಾನಿ, ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಹಾನಿಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಪಕ್ಷವಾತವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿರೋ ಆಘಾತದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಗತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಧಮನಿಗಳ ಕೋಶದ ಮಧ್ಯೆ ತೊಡಕಿನಿಂದಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ದೊರೆಯದ್ದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಗಳ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ವಾತವಹ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಕೃತಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಪಕ್ಷವಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿರದಲ್ಲಿರುವ ಬಾವು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಾಧಮನಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮೇದಸ್ಸುಜನ್ಯ ಮುದ್ದೆ (Atheromatous plaque) ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸದ ನಾಶದಿಂದ ಉದಿಸುವ ವಾಹಿನಿಗಳು ಅಂತಃ ಶಲ್ಯತೆಯಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಪಕ್ಷವಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಧಮನಿ ಊತ ಅಥವಾ ತಂತುಗತ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದತ್ತುಪತೆಯಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪರಿಶ್ರಮವಾಹಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂತುಕೋಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಬುದ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯೇ ಹೀಗಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಪಕ್ಷವಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಅ. ಆಹಾರ ಜನ್ಯ ಕಾಣಗಳು :

1. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು.
2. ಕಹಿಯಾದ, ಒಗರಾದ, ಕಷಾಯ, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ಪ್ರಧಾನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
3. ಅತಿ ಲಘು, ಅತಿ ಶೀತ, ಅತಿ ಒಣಗಿದ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಖಾರವಾದ ಆಹಾರ, ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.



4. ಒಡೆದ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ, ಮೊಸರು - ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಘನವಾದ ಭಾಗದ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ.
5. ಪರಸ್ಪರ ವೈರುಧ್ಯದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ರೂಪದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಬ. ವಿಹಾರ ಜನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

1. ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುವುದು, ಹಾಸ್ಯ, ಮೈಥುನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.
2. ಅತ್ಯಧಿಕ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ.
3. ಅತ್ಯಧಿಕ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಅಥವಾ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ.
4. ಉದ್ಗಾರ, ವಾಂತಿಗಳ ತಾಳಲಸಾಧ್ಯ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು.
5. ಅತ್ಯಧಿಕ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಈಜುವುದು.
6. ಸವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು.

ಕ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಶೋಕ, ವಿಷಾದ, ಹರ್ಷ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಡ. ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

1. ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ದೋಷ
2. ಮರ್ಮಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಆಘಾತ
3. ಅತಿ ವಾಂತಿ
4. ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
5. ಅತಿ ಮಾಂಸ ಕ್ಷಯ

ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಪಕ್ಷವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಒಂದು ಪಕ್ಷ (ಅರ್ಧ ಭಾಗ) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ವಾತ ದೋಷ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ಶರೀರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಪಡೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ದೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅರ್ಧಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷವಾತದಲ್ಲಿ ರಸ, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ವಿಕೃತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪೋಷಣಾಭಾವದಿಂದ ಮಾಂಸ ಧಾತುವಿನ ಕ್ಷಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ಷಾಘಾತ ರೋಗದ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ ಚಕ್ರ

ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಕಾರಕದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ
↓
ವಿಷಮಾಗ್ನಿ
↓
ಸ್ರೋತೋರೋಧಕ ಪೂರ್ವಕ ಆಮೋತ್ಪತ್ತಿ
↓
ಕ್ರಮಶಃ ಧಾತು ಕ್ಷಯ
↓
ವಾತ ಪ್ರಕೋಪ
↓
ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫದ ಅನುಬಂಧದಿಂದ ಆವೃತ್ತ ವಾತ | ಪ್ರಾಣವಾಹ ಸ್ರೋತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆ

ನಾಡಿ ಒಣಗುವಿಕೆ → ಗ್ರಸ್ತ ರಸ, ಗ್ರಸ್ತ ರಕ್ತ, ಗ್ರಸ್ತ ಮಾಂಸ

ಸ್ನಾಯು ಒಣಗುವಿಕೆ → ಗ್ರಸ್ತ ಮೇದಸ್ಸು

ಧಮನಿ (ವಾತನಾಡಿ) ಒಣಗುವಿಕೆ

→ ಪಕ್ಷಾಘಾತ (Paralysis)

ಪಕ್ಷಾಘಾತ ರೋಗದ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ ಘಟಕ

ಉದ್ದೇಶ - ವಾತಪ್ರಕೋಪ ಲಕ್ಷಣ, ವಿಷಾಗ್ನಿ
ದೋಷ - ವಾತ ಪ್ರಧಾನ ತ್ರಿದೋಷದ ವ್ಯಾಧಿ
ದೂಷ್ಯ - ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು, ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.
ಸ್ರೋತ - ರಸವಾಹಕ, ರಕ್ತವಾಹಕ, ಮಾಂಸ ವಾಹಕ, ಮೆದೋವಾಹಕ, ಪ್ರಾಣವಾಹಕ
ಸ್ರೋತಗಳ ಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಕಾರ - ಸಂಗ
ಅಧಿಷ್ಠಾನ - ಶರೀರಾರ್ಧ
ರೋಗಮಾರ್ಗ - ಮಧ್ಯಮ
ಸ್ವಭಾವ - ಆಶುಕಾರಿ / ಚಿರಕಾರಿ
ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳು - ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ

ಪಕ್ಷಾಘಾತದ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

1. **ಏಕಾಂಗ ಘಾತ:** ಪ್ರಕುಪಿತ ವಾಯು, ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಒಂದು ಕೈ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು, ಕೃಶವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೋವಿ ನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. **ಪಕ್ಷವಧ:** ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಪಿತ ವಾಯು ಶರೀರದ ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಎಡ, ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ವೇದನೆ ಹಾಗೂ ವಾಕ್ಸಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಅರ್ಧಾಂಗ ಘಾತ:** ಇದರಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲ - ಮೂತ್ರಗಳೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.
4. **ಸರ್ವಾಂಗ ಘಾತ:** ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕ ಹಾಗೂ ವಾಗ್ಭಟರ ಪ್ರಕಾರ ಪಕ್ವಾಶಯಸ್ಥ ವಾತ ಮೊದಲು ಅಧೋಗಾಮಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶರೀರದ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸರ್ವಾಂಗ ಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ಷಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಶರೀರದ ಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗಗಳ ಚಲನ - ವಲನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗದ್ದ, ಮುಖ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಹಸ್ತಪಾದ, ಆಕುಂಚನ, ಶರೀರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವೇದನೆ.
4. ನಾಡಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹಸ್ತ, ಪಾದಗಳ ಒಣಗುವಿಕೆ; ಮಾಂಸ ಕ್ಷಯ.
5. ಮುಖ, ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆ, ಗದ್ದ, ಕಣ್ಣು, ಹುಬ್ಬು, ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
6. ತಲೆ ನಡುಗುವಿಕೆ, ರೋಮಾಂಚನ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲಗಳು.
7. ಭೋಜನ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ.
8. ಚೈತನ್ಯ ಶೂನ್ಯತೆಯೂ ಆವರಿಸಬಹುದು.
9. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳು

1. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆ ರೋಗಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ದೂರಮಾಡ ಬಹುದು.
2. ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫದ ಅನುಬಂಧದ ಪಕ್ಷಾಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.
3. ವಾತಜನ್ಯ ಪಕ್ಷವಾತದ ಪರಿಹಾರ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.
4. ಧಾತು ಕ್ಷಯ ಜನ್ಯ ಪಕ್ಷಾಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
5. ರೋಗ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದರೆ ಪಕ್ಷವಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪಕ್ಷವಾತದ ಉಪದ್ರವ

ಪಕ್ಷವಾತ ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ, ಕ್ಷೀಣ ಮಾಂಸ, ಬಲಹೀನತೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

ಪಕ್ಷವಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಕ್ಷವಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ದೋಷಗಳು, ಅವುಗಳ ಅನುಬಂಧಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನ, ಬಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. 'ಸ್ವೇದನಂ ಸ್ನೇಹ ಸಂಯುಕ್ತಂ ಪಕ್ಷಾಘಾತೆ ವಿರೇಚನಂ' ಇದು ಪಕ್ಷವಾತ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಾಘಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

1. ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರಿವರ್ಜನ
2. ಸಂಶೋಧನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
3. ಸಂಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರಿವರ್ಜನ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರಿವರ್ಜನ (ದೂರ ಮಾಡುವುದು) ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಾಘಾತ ಒಂದು ಅನುವಂಶೀಯ ವಾತ ವ್ಯಾಧಿಯೂ ಹೌದು. ಅಂದರೆ

ಇದರಲ್ಲಿ ವಾತದ ಏಕದೇಶೀಯ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಅಪರದೇಶೀಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷಣ ಪರಿವರ್ಜನದಿಂದ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಸಂಶೋಧನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಅ. ಸ್ನೇಹನ: ಪಕ್ಷವಾತ ರೋಗಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹನದ ಲಕ್ಷಣ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವರೆಗೆ ಔಷಧ, ಸಿದ್ಧ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತುಪ್ಪ, ತೈಲ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾತ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಧಾತುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬಲವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವಾಶಯಗತ ವಾತದ ಅನುಲೋಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ. ಸ್ವೇದನ: ಪಕ್ಷಾಘಾತ ರೋಗಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹನದ ನಂತರ ಮಹಾಮಾಷ ತೈಲ, ಬಲಾ ತೈಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಸಾರಿಣಿ ತೈಲದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವಶ್ಯಕತಾನುಸಾರ ಸ್ವೇದನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪಕ್ಷವಾತದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಪಿಂಡ ಸ್ವೇದನ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹ ಧಾರಾ ಸ್ವೇದದಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕತಾನುಸಾರ ಸರ್ವಾಂಗ ಸ್ವೇದನ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಸ್ವೇದನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

1. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣ, ಮೃದುತ್ವ, ಮಣಿಯುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಶಾಖಾಗತ ದೋಷಗಳೂ ದ್ರವೀಭೂತವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ (ಅನ್ನಾಶಯ)ಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವು ಬೇಧಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
3. ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ದೋಷ ದೂರವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಶೀತಲತೆ, ನೋವು, ಭಾರ, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಡತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕ. ವಿರೇಚನ: ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಲಾಭ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ವಾಯುವಿನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಯುಕ್ತ ಮೃದು ವಿರೇಚನ (ಬೇಧಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಬೇಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕ ಹಾಗೂ ಸುಶ್ರುತರು ಲೋಧ್ರ (Symplocos racemosa) ಯುಕ್ತ ತುಪ್ಪ, ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿಯುಕ್ತ ತುಪ್ಪದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಧಿ ಮಾಡಿಸಲು ಔಡಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಗತ ಮೂಲಭೂತ ಪಿತ್ತವೂ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ರಕ್ತಗತ ದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ ವಿಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಾನುಬಂಧವಾದಾಗ ಬೇಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪಕ್ಷಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಡ. ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ: ಪಕ್ಷಾಘಾತದಲ್ಲಿ ರೋಗಬಲ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಬಲಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಕರ್ಮ, ಕಾಲ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಯ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ದಶಮೂಲಸಿದ್ಧ ಕ್ಷೀರ ಬಸ್ತಿ ಕೂಡ ಪಕ್ಷವಾತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಔಡಲ ಮೂಲಿಕೆಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ಬಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣಾ ಬಸ್ತಿಯ ಪ್ರಯೋಗ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

3. ಸಂಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪಕ್ಷವಾತದ ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನೀಡಬೇಕು.

- ಎ. **ಏಕದ್ರವ್ಯ:** ಅಶ್ವಗಂಧ, ಬಲಾ, ರಾಸ್ನಾ, ದಶಮೂಲ, ಶುಂಠಿ, ಔಡಲ, ಉದ್ದು, ನಿರ್ಗುಂಡಿ, ಪ್ರಸಾರಿಣಿ, ತೈಲ, ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಬಿ. **ಚೂರ್ಣ:** ತ್ರಿಕೂಟ ಚೂರ್ಣ, ಪಂಚಕೋಲ ಚೂರ್ಣ, ಭುವನೇಶ್ವರ ಚೂರ್ಣ, ನಾರಾಯಣ ಚೂರ್ಣ, ತ್ರಿವೃತ್ತ ಚೂರ್ಣ, ಕುಟಿಕ ಚೂರ್ಣ, ಪುನರ್‌ನವಾದಿ ಚೂರ್ಣ.
- ಸಿ. **ಕಷಾಯ:** ಮಾಷಾತ್ಮಗುಪ್ತಾದಿ ಕಾಥಾ, ಮಾಷಬಲಾದಿ ಕಾಥಾ, ರಾಸ್ನಾ ಸಪ್ತಕ ಕಾಥಾ, ದಶಮೂಲ ಕಾಥಾ, ಪುನರ್‌ನವಾಷ್ಟಕ ಕಾಥಾ, ತೃಣ ಪಂಚಮೂಲ ಕಾಥಾ.
- ಡಿ. **ಮಾತ್ರೆ:** ಚಿತ್ರಕಾದಿ ವಟಿ, ಕುಟಕಿ ವಟಿ, ಪ್ರಭಾಕರ ವಟಿ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿ.
- ಇ. **ರಸ:** ವಾತ ಗಂಜಾಕುಶ ರಸ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ರಸ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ಚತುರ್ಮುಖ ರಸ, ರಸರಾಜ ರಸ, ಏಕಾಂಗವೀರ ರಸ, ಯೋಗೇಂದ್ರ ರಸ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿಲಾಸ ರಸ, ಸ್ವರ್ಣ ಸೂತಶೇಖರ ರಸ, ಸಮೀರ ಪನ್ನಗ ರಸ, ವಾತ ವಿಧ್ವಂಸನ ರಸ, ವಾತ ಕುಲಾಂತಕ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಎಫ್. **ತೈಲ ಪ್ರಯೋಗ:** ಮಾಷ ತೈಲ, ಮಹಾ ಮಾಷ ತೈಲ, ಪ್ರಸಾರಿಣಿ ತೈಲ, ವಿಷಗರ್ಭ ತೈಲ, ನಾರಾಯಣ ತೈಲ, ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ, ದಶಮೂಲ ತೈಲ, ಬಲಾ ತೈಲ, ರಸೋನ್ ತೈಲ, ಮೂಲ ಕಾದ್ಯ ತೈಲ, ನಿರ್ಗುಂಡಿ ತೈಲ, ರಾಸ್ನಾ ತೈಲ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಜಿ. **ತುಪ್ಪ:** ಅಶ್ವಗಂಧಾದ್ಯ ತುಪ್ಪ, ನಕುಲಾದ್ಯ ತುಪ್ಪ, ಭಾಗಲಾದ್ಯ ತುಪ್ಪ, ಚಿತಕಾದಿ ತುಪ್ಪ, ಬಲಾದಿ ತುಪ್ಪ, ಚತುಃ ಸ್ನೇಹ, ಸ್ನೇಹ ಲವಣ.
- ಎಚ್. **ಅವಲೇಹ (ಜಲ್ಲಿ):** ಭಲಾತಕೊವಲೇಹ, ರಸೋನ ಪಿಂಡ, ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾವ ಲೇಹ.
- ಐ. **ಗುಗ್ಗುಳ:** ಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳ, ಸಿಂಹನಾದ ಗುಗ್ಗುಳ, ಶತಾವರಿ ಗುಗ್ಗುಳ, ರಸೊನಾದಿ ಗುಗ್ಗುಳ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಪಕ್ಷಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒಣಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಪ್ರತಿದಿನ ರೋಗಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗತಿ ನೀಡುತ್ತ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯ

ಆಹಾರ ಜನ್ಯ ಪಥ್ಯ: ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹಳೆಯ ಭತ್ತ, ಧಾನ್ಯ, ಔಡಲೆಣ್ಣೆ, ಆಕಳ ತುಪ್ಪ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಎಳನೀರು, ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಕ್ವಗೊಂಡ ತಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಿಹಿ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು.

ವಿಹಾರ ಜನ್ಯ ಪಥ್ಯ: ಅಭ್ಯಂಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿರ್ವಾತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ಧೂಪ (ಲೋಬಾನ)ದ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ.

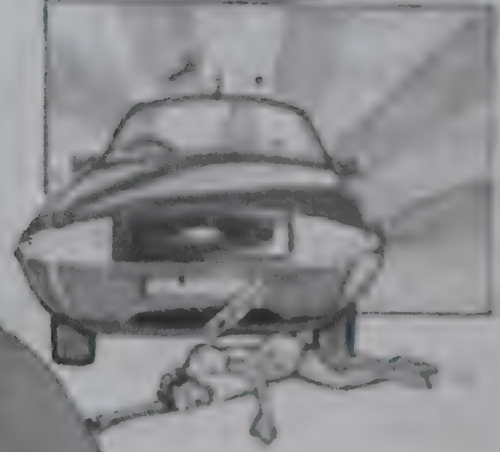
ಅಪಥ್ಯ

ಆಹಾರ ಜನ್ಯ ಅಪಥ್ಯ: ವಾತಕಾರಕ ಆಹಾರ, ಬಟಗಡಲೆ, ಕಡಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ನೇರಳೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ, ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು, ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲು, ಕಹಿ - ಒಗರು ಕಷಾಯ ರಸ, ಶುಷ್ಕ ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ.

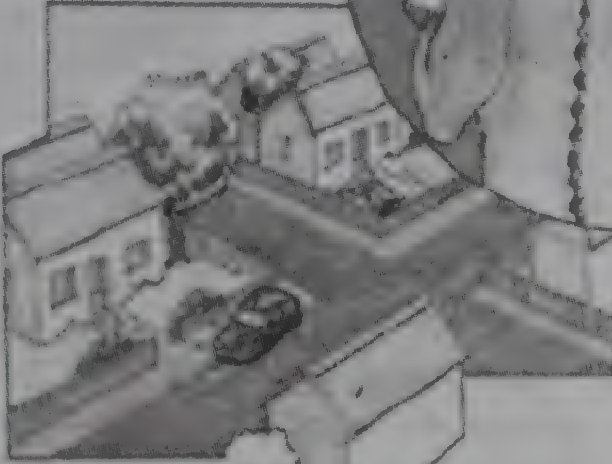
ವಿಹಾರ ಜನ್ಯ ಅಪಥ್ಯ: ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಭಯ, ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೇಗದ ಸವಾರಿ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದವು.

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ









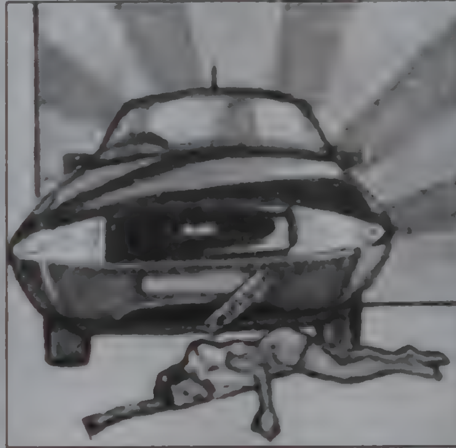


ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



— ಪ್ರಕಾಶ್ ಹಳವಳ್ಳಿ —

ನಡೆಯುವ ಮನುಷ್ಯ ಎಡವದೆ ಇರಲಾರ. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹಲವು ವಿಧದ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟುಗಳಾಗ ಬಹುದು. ಗಾಯ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ ಹೀಗೆ ಪ್ರಮುಖ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಏಕಾಏಕಿ ಬಂದೆರಗಬಹುದು.



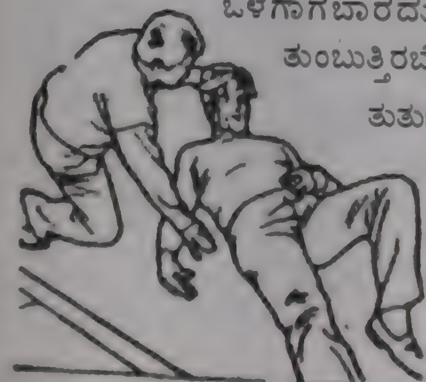
ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೆರಗಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಂಥ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಅದು ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ಕೆಲವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಸಹಾಯ

ಯಾವುದೇ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲಂಥ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಅಪಘಾತ, ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಾಗಲಿ, ಮೊದಲು ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿ, ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೆಚ್ಚು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಭಾಗಗಳ ಕುರಿತು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಆತನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯು ಎದೆ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಎಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆದರೂ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮುಂದಾದ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಲಿಬಿಲಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಗಾಯಾಳುವಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಿರಬೇಕು.



ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳು, ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಹತ್ತಿ, ಜಾಳುಜಾಳಾಗಿರುವ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ಅಂಟಿನ ಪಟ್ಟಿ, ವ್ಯಾಸಲಿನ್, ಡೆಟಾಲ್‌ನಂಥ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ದ್ರವ, ಮುಲಾಮು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಮಟ, ಕತ್ತರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಇವು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯಲು

ಆಕಸ್ಮಿಕ ಗಾಯ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೆರಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸೋರಿಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಸವಳಿಯಬಹುದು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳ, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಅಥವಾ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಹಲವು ಸಲ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಪರೆಯ ಸುತ್ತ, ಎದೆಗೂಡು ಅಥವಾ ಉದರದೊಳಗೆ ಮಡುಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಭಗ್ನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯೇ ನಾಳವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ರಕ್ತಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಸೋರಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಬಟ್ಟೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಖಾಲಿ ಕೈ ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕೊಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಬಿದ್ದರೂ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೇಹ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಾಫಿ, ಚಹದಂಥವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೀಲುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮಡಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒತ್ತಿ ಸುರಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ರಬ್ಬರನ್ನು ಕಟ್ಟುಹಾಕಲು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.



ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಟೈಫಾಯಿಡ್, ದಡಾರ ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಏರು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ,

ಈಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು, 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗಂತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಒಳಸೇರಿದ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತು, ಜೋರಾಗಿ ಸೀನುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಹುದು. ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನಿಂದತಾನೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನುತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಖುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರುವ ರಕ್ತ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಲವು ಸಲ ರಕ್ತ ಸೋರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಕೊರಳ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನು ಇಡಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಫೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಸುರಿದು ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆಣೆಯಂತೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಅದು ಹಲವು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ

ಇದು ಇಂದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಘಾತ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಪ್ರಕರಣ ಮಾಮೂಲಿ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಿಸಿ ನೀರು, ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಬೆಂಕಿ, ವಿದ್ಯುತ್, ಪಟಾಕಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸ್ಫೋಟಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸಲ್, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ ಮೊದಲಾದವು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ದೇಹ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಆ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಮೊದಲು ಹಾನಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ದೇಹದ ಹೊರ ಕವಚದಂತಿರುವ ಚರ್ಮ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರ ಸುಟ್ಟು ಕೆಂಪಾಗುವುದು. ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರವೂ ಸುಟ್ಟು ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವುದು ಎರಡನೇ ಹಂತ. ಚರ್ಮದ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪದರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಟ್ಟು ನಾಶ ವಾಗುವುದು ಮೂರನೇ ಹಂತ. ಮೊದಲನೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆ ಹಂತದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಕಂಡುಬರದು.



ವ್ಯಕ್ತಿ ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದರೆ ಆತ ಓಡಬಾರದು. ಓಡಿದರೆ ಬೆಂಕಿಯ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಥವಾ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಂತರ ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಅಥವಾ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅದುಮಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಗೆ ಗಾಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೈ-ಕಾಲು ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಇಡಬೇಕು. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಟ್ಟರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇವು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ದುಪ್ಪಟದಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಬಾರದು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನಂಥ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಆ ಪದಾರ್ಥ ತಗುಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನಳದ ನೀರು ಅಥವಾ ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಡ್ಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ತೊಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಟಾಕಿ ಮತ್ತಿತರ ಸ್ಫೋಟಕಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊದಲು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಒಳಭಾಗದ ಗಾಯಗಳು

ಕೆಲವು ಗಾಯಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ನೋವು, ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ, ಉಳುಕು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಮುಂತಾದವು ಈ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

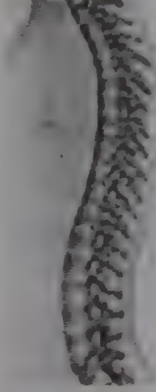
ಕೀಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂಲ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸರಿದಾಗ ಕೀಲು ಅಭದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ತೀವ್ರ ನೋವು, ಬಾವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಡಚಲು, ಬಾಚಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವತ್ತ ಹೋಗಬಾರದು. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಹಾಕಿ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಉಳುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೀಲಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ತಂತು ಕಟ್ಟುಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಘಾಸಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಉಳುಕಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಜಜ್ಜಿದಾಗ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಾಯ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಜಜ್ಜಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಇಟ್ಟು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಬೇಕು. ಒಡೆದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ತಂಪು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಜಜ್ಜಲ್ಪಟ್ಟ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದು

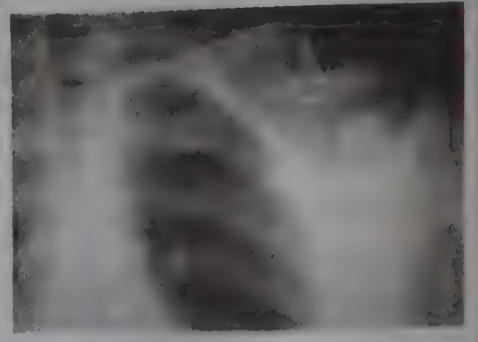


ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೂ ತೆರೆದ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮುಚ್ಚಿದ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಮೂಳೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೆರೆದ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ ಅವು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಳೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮುರಿತ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೂಳೆಗಿದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ತಕ್ಷಣ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮುರಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ, ಮುರಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮುರಿದ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುರಿದ ಕೈ-ಕಾಲನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಲಗೆ, ಕೋಲು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳು, ಮಡಚಿದ ಪತ್ರಿಕೆ ಹೀಗೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮುರಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಸ್ತ ಅಥವಾ ಪಾದದ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ ನೀಡಬೇಡಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ದಾಗ ಅರವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ರೋಗಿಯು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಕಪಾಲ ಹಾಗೂ ಅದರಡಿಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತಸೋರಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆಗೆ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟು, ತಲೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಒರಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಗಾಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.



ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮುರಿತ ಅಥವಾ ಕೀಲಿನ ಸರಿತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಬೆನ್ನುಗಂಬದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಎತ್ತರದಿಂದ ಧುಮುಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬಿದ್ದಾಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಆತನನ್ನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

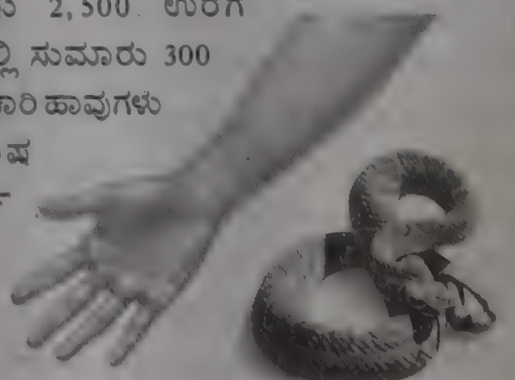
ಅಪಘಾತವಾದಾಗ, ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಕೀಳ್ಗುಳಿಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಲು ಆಗದು. ಮೂತ್ರಕಂಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಕರುಳು ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಸುತ್ತ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬಿನ ಆಧಾರ ಕೊಡಿ.

ತೋಳಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ತೋಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಕೀಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಆಧಾರ ಕೊಡಿ. ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಿರಿ. ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಏನೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮುರಿದ ಕಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಿಗೇ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ ಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ

ಹಾವನ್ನು ಕಂಡರೇ ಭಯ ಪಡುವಾಗ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ? ಸಾವೇ ಗತಿ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ವಿಷ ಏರಿ ಸಾಯುವವರಿಗಿಂತ ಆ ಭಯದಿಂದ ಸಾಯುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿಯಂತೆ!

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2,500 ಉರಗ ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300 ಪ್ರಭೇದಗಳು ವಿಷಕಾರಿ. ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವುಗಳು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಷ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪರರನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಹಾವುಗಳು ವಿಷವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವು ವಿಷಕಾರಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವೇರಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವಿನ ಗುರುತು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.



ಯಾವುದೇ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ವಿಷ ಹೀರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರು ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಅಗತ್ಯ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಸುತ್ತಿ. ಕರವಸ್ತ್ರ, ಉದ್ದನೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ರಬ್ಬರ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಆದಷ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾವು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿದರೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಬೇಕು.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡಬಾರದು. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಇವು ವಿಷ ಹೀರಿಕೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ವಿಷ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗಾದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಸೆಂ.ಮೀ. ಆಳವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕೊರೆದು ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿಷಯುಕ್ತ ರಕ್ತ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಚೇಳೂ ಕೂಡ ವಿಷಕಾರಿ ಜೀವಿಯೇ. ಅದರ ವಿಷ ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕಿಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದದ್ದು. ಈ ವಿಷವು ನರ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಾವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು, ಜೊಲ್ಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸತ್ವತೆ, ಸೆಳೆತಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ತುಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿದರೆ ವಿಷ ಹೀರಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಜೇನು, ಕಣಜದಂಥ ಕೀಟಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕೊಂಡಿಯಿಂದ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಕುಟುಕಿ ವಿಷವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗಿ ತುರಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕುಸಿತ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೀಟದ ಕೊಂಡಿ ಅದು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಅಯೋಡಿನ್ ಬಳಸಿ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇರಿಸಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ವಿಷ ಏರಿದರೆ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ, ತೋಳ, ನರಿ, ಕೋತಿ, ಮುಂಗುಸಿ, ಬಾವಲಿಯಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ರೇಬಿಸ್‌ನಂಥ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರಾಣಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದ ನಂತರ ಸಾವು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ, ಅದು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಗಾಯದ ಅಂಚನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟದೆ ಗಾಯವನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮದ್ಯಸಾರ ಅಥವಾ ಅಮೋನಿಯಾ ದ್ರಾವಕದಿಂದ ಸುಡಬೇಕು.

ಕಚ್ಚಿದ ನಾಯಿಯನ್ನು 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ 10 ದಿನಗಳ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಯದಿದ್ದರೆ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ನಾಯಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಂಡ ಕಂಡವರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ಅದರ ಕಡಿತದಿಂದ ಮುಖ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಊತಕಗಳು ಸಿಗಿದುಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಡಮಾಡದೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು.

ವಿಷ ಸೇವನೆ



ವಿಷ ಸೇವನೆ ಇಂದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಕೆಲವರು ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಬೇಕಂತಲೇ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಸೇವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಗಳು ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಷ ಪ್ರಾಶನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಅವರ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ವಿಷ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಸುತ್ತಲೂ ಜನರು ನೆರೆಯಬಾರದು. ಆತ ಸೇವಿಸಿದ ವಿಷ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಆಮ್ಲ, ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಡೀಸಲ್ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆತ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯದಂಥ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಆತ ಸೇವಿಸಿದ ವಸ್ತು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಹೀರಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವ ಕುರಿತು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವಾಗ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಿಷ ಅನಿಲದಿಂದ ಅನಾಹುತ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಂದು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸೇವಿಸಿದ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಕುಂದಿಸಲು ಸೀದ ಬ್ರೆಡ್, ಖಡಕ್ ಚಹಾ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಯಾವುದೇ ಆಮ್ಲ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾದ ನೀರು, ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಸೋಪು ನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒತ್ತುವುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಕತ್ತು ಹಿಸುಕುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಇಂಥ



ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಿರಿಯರಾಗಲಿ, ಕಿರಿಯರಾಗಲಿ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ಅದು ಅನ್ನನಾಳ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆಗ ತಲೆಸುತ್ತು, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬುಸ ಬರುತ್ತವೆ. ತುಟಿ, ಮೂಗು, ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ.

ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ವಸ್ತು ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ವಸ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಗ ಬರದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ನೇಣು ಬಿದ್ದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬಿಗಿದಾಗ ನೇಣನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತುಂಡರಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ವಾಲಿಸಿ, ಕೆಳದವಡೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಆಗ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆತ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದ ಕೂಡಲೇ, ಆತನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಮೊದಲು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಆತನ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ನೀರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಅವರನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವೆಂದರೆ ಜೀವಚುಂಬನ. ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಜೀವಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಆತನ ಕತ್ತಿನಡಿಯಲ್ಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೂ ಇಡಿ. ಆಗ ಆತ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಆತನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಹೊರಬಿಡುವ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಆತನಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ತನಕವೂ ನೀವು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು

ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಆಘಾತ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮಧುಮೇಹ, ಈಲಿ ರೋಗ, ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ, ಕೆಲವು ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮದ್ಯದ ವಾಸನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಆತನನ್ನು ಚೇತರಿಕೆಯ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.



ಕುಡಿಯಲು, ತಿನ್ನಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಸೊಂಟದ ಬಳಿಯ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಆವನ ಬಳಿ ಇರಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೊಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

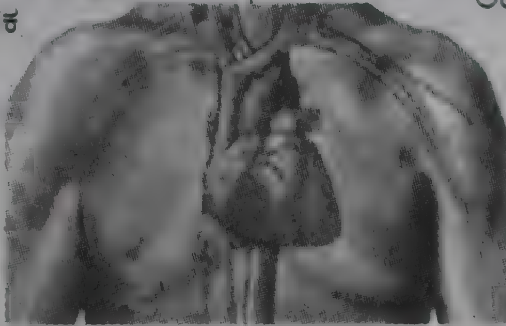
ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬವಳಿ ಬಂದು ಬೀಳಬಹುದು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ ಕಂಡಾಗ, ದುಃಖದ ವಿಷಯ ಕೇಳಿದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗ, ಉಪವಾಸ ಇದ್ದಾಗ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬವಳಿ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪದೇ ಪದೇ ಆಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯ ಸೂಚನೆ. ಅವನ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ಕತ್ತು, ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ತನಗೆ ಬವಳಿ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅವರನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲಿನತ್ತ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ ಬವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬಿದ್ದುಹೋದರೆ ಅವನನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಕಾಲನ್ನು ತಲೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಸುತ್ತ ಜನರು ನೆರೆಯಬಾರದು. ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ನೆರಳು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಆತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನತನಕ ಮಲಗಿರಲಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಲಕ್ವ

ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಿದುಳ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕರಣೆ ಮೊದಲಾದವು ಗಳಿಂದ ಮಿದುಳು ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕಾಏಕಿ ಕಂಡುಬಂದು, ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಲು ವಿಫಲ ವಾಗುವುದು.



ಲಕ್ವಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಲಗಿಸಿ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿಗೆಗೆ ದಿಂಬಿನ ಆಸರೆ ನೀಡಿ. ಜೊಲ್ಲು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂತೆ ಕತ್ತನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಕತ್ತು, ಸೊಂಟ, ಎದೆಯ ಭಾಗದ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವರಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಸೆಡೆತ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮುರುಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಿ. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನೀವಬೇಕು. ಅವರೊಡನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಅವರನ್ನೂ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಇಳಿದಾಗ ಈ ಎರಡೂ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಏರುವ ಮೂಲಕ ಆತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋದ ನೀರು-ಉಪ್ಪಿನಂಶವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಆಮ್ಲ-ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಚೇತರಿಕೆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ. ಆತ ಇನ್ನೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಸಿದಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಸದಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಅಥವಾ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇಳಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ನೀಡುವ ಮೂಲಕವೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹೃದಯಾಘಾತ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎದೆ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಎಡ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎದೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಾರವಾದ ವಸ್ತು ಎದೆಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತೆ ಅಥವಾ ಉರಿ ಎದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿದ ಅನುಭವ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೋಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಕುಳಿ ಸುತ್ತಲೂ ನೋವು ಹರಡಬಹುದು. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಗುಣವಾಗದ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಏದುಸಿರು ಬಿಡಬಹುದು. ದೇಹ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಬೆವರು ಹನಿಗಳು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿ, ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು, ಮಂಪರು ಕವಿದು ಬೀಳುವನು. ಆಗ ಆತನನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಓಡಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಕತ್ತು, ಎದೆ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆತನಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ



ಇದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಧೆ. ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೀನಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವನ ಬಾಯಿಂದ ಹನಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಮೀಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆತನಲ್ಲೂ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ನೆಗಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಡುಪು ಅಥವಾ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ನೀರಾವಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಗುಲದು.

ಅಸ್ತಮಾ

ತೀವ್ರವಾದ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಬೆನ್ನ ಕಡೆಗೆ ದಿಂಬಿನ ಆಸರೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು ಅಥವಾ ದಿಂಬನ್ನು ಆತನ ಮುಂದಿರಿಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಆತ ತನ್ನ ಮುಂದೋಳುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ದೇಹ ಸಡಿಲಿಸಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಆತ ಇರುವ ಕೋಣೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿ. ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಬರುವಂತೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಚ್ಚಿದ ಧ್ವನಿ ನಾಳದೊಂದಿಗೆ ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ವಪೆಯ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10-20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಉಳಿದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಗದದ ಚೀಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಚೀಪುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆಗಲೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಆಗಬೇಕು.

ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ನೀರಿನಂಥ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಕುಗ್ಗುವ ಹಸಿವು, ವಾಂತಿ, ನಿರ್ಜಲೀತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವಾಂತಿ- ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ನಷ್ಟವಾಗುವ ನೀರು, ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ದೇಹ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಮೊದಲು ಜೀವನಜಲವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್, ದೊಡ್ಡವರಿಗಾದರೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವವರೆಗೆ, ರೋಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳೆನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಜೀವನಜಲ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೇ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್ ಗಳಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕು, ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಪರಿಸರ ಉಷ್ಣತೆ, ಗಂತಿ ರೋಗಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಮೈಮುಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್ ಗುಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಜ್ವರ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾದರೂ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಸ್ಪೊಂಜಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಒರೆಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

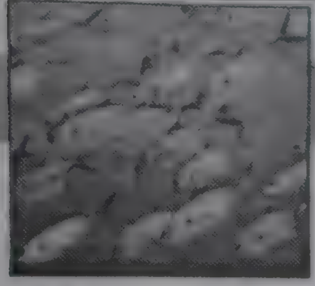
ತಲೆನೋವು

ತಲೆನೋವಿನ ಪೀಡೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಇದ್ದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಂದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು. ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿನ ಕುಹರದ ಉರಿತ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತು, ದೃಷ್ಟಿಯ ವಕ್ರೀಭವನದ ತೊಂದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು.



ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದು, ಜಾಸ್ತಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸುಸ್ತಾಗಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಿದುಳ ಗಂತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ತಲೆನೋವು ಬಂದವರಿಗೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಸಿಟ್‌ಮಾಲ್ ಕೊಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ದೃಷ್ಟಿದೋಶಗಳಿದ್ದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.



ಮೇದಾಮ್ಲ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಖಾತ್ರಿ!

ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳಿಂದ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಆದ ಉಪಕಾರ ಬಲುದೊಡ್ಡದು. ಹೃನ್ನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಕಾಪಾಡುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದರು. ಈಗ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸತ್ಯಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿವೆ. ಮಾನವನ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ!

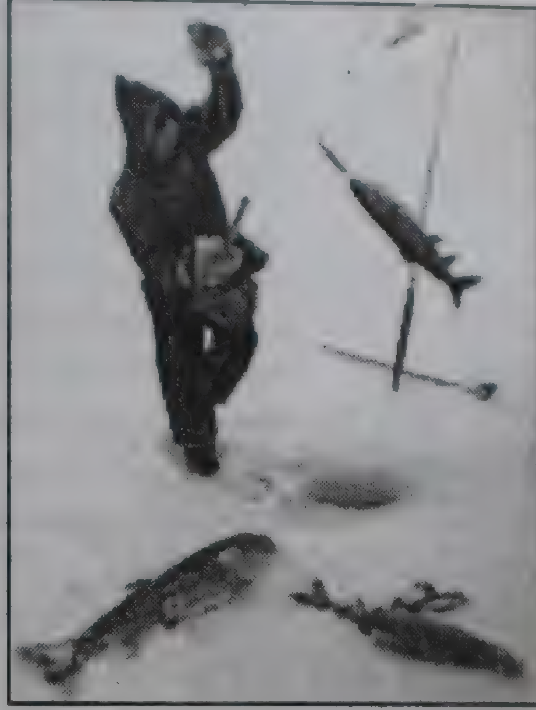
'ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೃದಯ ಸಂತಸದಿಂದ ಅರಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ಅಚ್ಚರಿಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಚುರಗೊಂಡಿರುವ ಸುದ್ದಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.

ಅದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೀನು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಹೃನ್ನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ 'ಅಮೆರಿಕ ಹೃದಯ ಸಂಘಟನೆ' ಯಂತಹ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ರಿ.ಶ. 2000 ದಲ್ಲಿಯೇ 'ಪ್ರತಿವಾರ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ 2002ರ ಅಂತ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೊರಡಿಸಿತು.



ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಶಕಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೆ ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದು 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ಹರಿದದ್ದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಗ್ರೀನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶವೊಂದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃನ್ನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇತರೆ ರೋಗಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣಗೊಂಡ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಅಗಾಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ಎಂದು ಹುಡುಕಿ ಹೊರಟಾಗಲೇ ತಜ್ಞರಿಗೆ, ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ



ನಡುವಿನ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಭಿನ್ನತೆ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎನ್ನುವಂತೆ ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳು ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರ ಸಸ್ತನಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವು ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ಭಾಗಗಳೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾದರೂ ಯಾವುದು ಎಂದು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗಲೇ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು. ಆಗ ಈ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹೃದಯದ ನಡುವಿನ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು.

ಆದರೆ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಕೇವಲ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃನ್ನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸಿ ಪೋಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳ



ಮಾತೃಛಾಯೆ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ. ಇಂದು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ಮಾನವನ ಅರಿವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಿದುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯವರೆಗೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಓಡಿಸುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಿರುಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯ. ಅವನ್ನು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು (Essential Fatty Acids-EFA) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ, ಅವು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ದೇಹವು ಅವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರದು. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳು ಅವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವಾದರೂ, ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಏನಿದ್ದರೂ ಸಮುದ್ರ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ.

ಓಮೇಗಾ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವೂ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಓಮೇಗಾ-ಸಿಕ್ಸ್ ಎಂದು



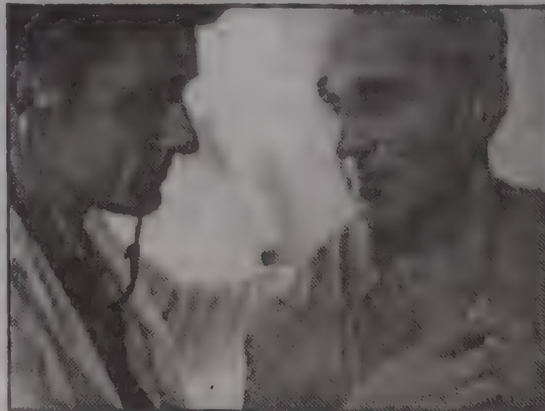
ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಓಮೇಗಾ ಥ್ರೀಗಳಾದ ಐಕೋಸಪೆಂಟೆನಾಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಇಪಿಎ) ಮತ್ತು ಡೊಕೊಸಾಹೆಕ್ಸೆನಾಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಡಿಎಚ್‌ಎ)ಗಳೆರಡೂ ಕೇವಲ ಸಮುದ್ರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳಂತೆ ಸೀಲ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೂ ಕಬಳಿಸಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಾಲ್ಮನ್, ಟ್ಯೂನ್, ಸಾರ್ಡೈನ್ಸ್, ಹೆರ್ರಿಂಗ್, ಕಿಂಗ್ ಮ್ಯಾಕರೆಲ್ ನಂತಹ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಓಮೇಗಾಥ್ರೀಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. 100 ಗ್ರಾಂನ ಒಂದು ಸಾಲ್ಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಒಟ್ಟಾರೆ EFAಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ಮೀನಿನ ತೈಲವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಅಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಮೀನುಗಳಾದರೂ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅವಕ್ಕೆ ಅದು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಸಮುದ್ರ ಶೈವಲಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರ ಕಳೆಗಳಿಂದ. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಸಮುದ್ರ ಕಳೆಗಳಿಂದ ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮ್ಯಾಕ್ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ನಂತಹ ಆಹಾರ ಕೇಂದ್ರ ಸರಪಳಿಗಳು ಸಮುದ್ರಕಳೆಗಳನ್ನೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಾಲವೂ ದೂರವಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಮೇದಾಮ್ಲವಾದ ಆಲ್ಫಾ-ಲಿನೋಲೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಎಎಲ್‌ಎ)ವನ್ನು ಆಕ್ರೋಡದಂತಹ ಸಸ್ಯಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹವು ಎಎಲ್‌ಎಯನ್ನು ಇಪಿಎ ಮತ್ತು ಡಿಎಚ್‌ಎ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಅದರ ಗತಿ ತೀರಾ ನಿಧಾನ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೀನು ತೈಲವನ್ನು ಆಧರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆ ಒದಗಿರುವುದು ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮತ್ತು ಓಮೇಗಾ ಸಿಕ್ಸ್ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2:1 ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಓಮೇಗಾ ಸಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಥ್ರೀ ಇದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಖುಷಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ, ಆ ಪರಿಮಾಣ 40:1ರಷ್ಟು ರವರೆವಿಗೂ ಮುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಓಮೇಗಾ ಸಿಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳಾದ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓಮೇಗಾ ಥ್ರೀ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದರೆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ ಮೇದಾಮ್ಲ





ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ತಯಾರಕರಾರೂ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳಿಂದ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಾವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ ಕೀಲೂತ, ಸೊರಿಯಾಸಿಸ್, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾಯತ್ನ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಿಸಂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಓಮೇಗಾ -ಥ್ರೀಯ ಕೊರತೆಗೇ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕೋಶಗಳ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿನ ಓಮೇಗಾ -ಥ್ರೀಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಇದೇ ಅಂಶವನ್ನು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ 60ನೇ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದ 3000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೌಢರನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅವರು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಆ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಡೋಸ್‌ನಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ, ಡಿಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ, ಡಿಸ್‌ಪ್ರಾಕ್ಸಿಯಾಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಎಂಫೈಸೆಮಾ, ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ತೀವ್ರತರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಯ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ತೋರಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಫಲತೆಯನ್ನು ತೋರಿವೆ. ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಮತ್ತು ಇಪಿಎಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸತತ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಿದರೆ ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕಾಗುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಉಪಶಮನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಫೈಸೆಮಾ ಮತ್ತು ಕ್ರಾನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಈ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧವಂತೂ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಪ್ರಭಾವ ಅಪಾರ. ಅದು ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಾಶಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಮೇದಾಮ್ಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೋಶಗಳು ವಿಭೇದನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀಗಳು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಭೇದನಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು, ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು - ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಓಮೇಗಾ ಥ್ರೀಯ ಪ್ರಭಾವವಿದೆ. ಮಧ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾದವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅಂಥವರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನೂ ಅದು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಮೆರಿಕದ ಫುಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ (ಇತರೆ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ) ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಉಪಕಾರವೇ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಎಂಬುದು ಅಮೃತದ ಪ್ರತಿರೂಪ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ದೋಷ ನಿವಾರಕ ದಾಸವಾಳ

ದಾಸವಾಳದ ಮೂಲ ಚೀನಾ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್ ರೋಸಾ ಸೈನೆನ್ಸಿಸ್. ಇದು ಮಾಲ್ವೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದೊಂದು ಪೊದೆಯಂಥ ಗಿಡ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಸರಳವಾದ, ಹೃದಯಾಕಾರದ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಯ ಅಂಚು ಗರಗಸದ ಅಲುಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಗುಲಾಬಿ, ಹಳದಿ ಮೊದಲಾದವು.

ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳವನ್ನೂ ಬಳಸುವುದುಂಟು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳದ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ದಳಗಳ ಜೊತೆ ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. 12 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಹೂಗಳು ಸಾಕು. ಇದರಿಂದ ಆಮಾತಿಸಾರ (ಭೇದಿ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸುವರು.
2. ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಒಂದು ತೊಲ ಬೇರನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಣಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
4. ಹೂವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೂವಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಶಿರರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
6. ಹೂವಿನ ದಳ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ತಿನಿಸುವುದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದ, ಮೆದುಳಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ರಕ್ತಮೂಲ, ಹೃದ್ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಹೂವಿನ ಗುಲ್ಕನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
8. ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ 8- 10 ದಳಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಲು ತೊಲ ಕಲ್ನಾರು ಸೇರಿಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಜತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರಮೇಹ, ಉರಿಮೂತ್ರ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಗಂಡಾ ಮಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
11. ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಹೂ ಮತ್ತು ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ತೈಲಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿತಾಗಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿರುವ ಕಡೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ.
12. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಮಾಡಿ ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪಶುಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕೆಚ್ಚಲ ಬಾವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.



Favorites History Search Scrapbook Page Holder

Rediffmail *1 GB* ಮಧು–ಮೇಲ್ Help | Feedback Logout

Welcome Upgrade Rediffmail Check storage space

ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಗರ. ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕೇ ಒಂದು ಹೋರಾಟ. ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ನೂರೆಂಟು. ಆದರೂ ದುರಂತಗಳು ಸಾವಿರಾರು. ಅಪಘಾತಗಳಿಗಂತೂ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪುಟವನ್ನೇ ಕಬಳಿಸಿವೆ. ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಅಪಘಾತ ಗಳಿಂದಾಗುವ ದುರ್ಮರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆ ದಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಜನರೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವರ್ಕೊಹಾಲಿಕ್ಸ್. ಯಾವು ದರ ಪರಿವೇ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಜೀವನವನ್ನು ಗಂಟೆಗೆ ನೂರು ಕಿ.ಮೀ.ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುವ ಆತುರ.

ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂತಹದೊಂದು ಓಟದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬ್ರೇಕ್. ದ್ವಿಚಕ್ರ ಸವಾರರಿಗಂತೂ ಈ ಮಾಹಿತಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.'

ಪಾಟೀಲರೆ,

ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಘಟನೆಯಿದು.

ಓರ್ವ ದ್ವಿಚಕ್ರ ಸವಾರಿಗ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಎಳೆಯ ಕಂದನೊಂದಿಗೆ ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಕ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ಗಾಗಿ ಬಂದ. ಎಳೆಯ ಕಂದ ಹಿಂಬದಿಯ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಸವಾರಿಗ ವಾಹನದ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಸುರಿಯಲು ಹೇಳಿದ. ಬಂಕ್‌ನ ಸಹಾಯಕ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನೆತ್ತಿ ಮೀಟರ್ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅತ್ತ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ಮೀಟರ್ ಸರಿಪಡಿಸಿದ. ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೊಳವೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಭರ್ರೆಂದು ತೈಲವನ್ನು ಉಗುಳಿತು. ಸವಾರಿಗ ತಂದೆ-ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನಿಂದ ತೊಯ್ದು ತೊಪ್ಪಡಿಯಾದರು. ಮಗುವಿನ ಮೊಗದ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಪೆಟ್ರೋಲ್. ಆ ಕಂದನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನುಗ್ಗಿತು. ಮರುಕ್ಷಣವೇ 'ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್' ಮಾಡಿದ ಬಂಕ್ ಸಹಾಯಕ ಮಗುವನ್ನು ಬಂಕ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು. ಮಗುವಿನ ಮೊಗವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೊಳೆದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ...ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೂ ಕಾಣಿಸದಂತಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಹೆತ್ತಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ 'ಎಡ್ಮಿಟ್' ಮಾಡಿದ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯಗತರಾಗಿ ಐಸಿಯು (ICU) ವಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸಿದರು. ಆ ಮಗುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ 'ವಿಠ್ಠಲ ನೇತ್ರಾಲಯ'ಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ನಿರಂತರ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಮೊದಲಿನಂತಾದ ಬಾಲಕನೀಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ಅರಿತೋ ಅರಿಯದೆಯೋ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹರಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದದ್ದು ಮಗುವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ತಂತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ... ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕುರುಡನಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಈ ಘಟನೆ ಮುಂದಿನ ದುರಂತಗಳಿಗೆ ಪಾಠವಾಗಬೇಕು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅನೇಕಾನೇಕ 'ಎಚ್ಚರಿಕೆ'ಗಳ ಜೊತೆ 'ಬಂಕ್ ಮುಂದಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು' ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿಗಳು ಇಂತಿವೆ-

1. *ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹಾಕಿಸುವಾಗ ವಾಹನದ ಇಂಜಿನ್‌ನನ್ನು ಚಾಲೂ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಕೂಡದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂಜಿನ್‌ನ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಕಿಡಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ಗೆ ತಗುಲಿ 'ಅನಾಹುತ'ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.*
2. *ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್‌ನ ಸಹಾಯಕನಿಗೆ 'ಕೊಳವೆ, ಮೀಟರ್ ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಕಪ್ಪ' ಎಂಬ ಉಚಿತ ಸಲಹೆಯನ್ನಿತ್ತು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಡಲು ಹೇಳಿ.*
3. *ಇನ್ನೊಂದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೆಂದರೆ ಬಂಕ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ 'ಮಕ್ಕಳನ್ನು' ಪ್ರವೇಶ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ನೋಡಿದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆಸಕ್ತಿ. ಯಾರನ್ನೂ ಕೇಳದೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸು.*
4. *ಅಲ್ಲಿ 'ಕಿಡಿ' ಚಿಮ್ಮುವ ಯಾವುದೇ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಕಡಿವಾಣವಿರಲಿ.*

ಉದಾಹರಣೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳ ಬಳಕೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಇರುತ್ತದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ:

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ.

ಮಧು, ಈ ಮಾಸಿಕದ 'ಮೇಲ್' ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಯೆಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಓದುಗರೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಡಿಸಿತು. ಮುಂದಿನ ಮೇಲ್‌ಗಾಗಿ ಕಾತರದಿಂದ ಕಾಯುವ,

ನಿಮ್ಮಾತ್ಮೀಯ,
ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ಮೇಲ್ ಬಾಕ್ಸ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು				
		ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ		
ವರ್ಷ	ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮೃತರಾದವರು	ಗಾಯಾಳುಗಳು	ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ
2000	14,38,057	659	6,347	8,391
2001	15,66,142	703	6,929	9,026
2002	17,38,929	820	7,577	9,856
2003	19,00,454 (ನವೆಂಬರ್ 30, 2003ರವರೆಗೆ)	883	7,980	10,505
2004 (ಏಪ್ರಿಲ್ 30ರವರೆಗೆ)	ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ	290	2,531	3,412

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯ ನಡು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಮಾಪಕದೊಳಗಿನ ಪಾದರಸ ಏರಿದಂತೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 2003ರಲ್ಲಿ 10,000ನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 30ರವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಈಗಾಗಲೇ ಅಪಘಾತ ಸಂಖ್ಯೆ 3412ನ್ನು ತಲುಪಿದೆ.

ಆದರೆ ಪೋಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೇಳುವುದೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಟ್ಟು ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ 2000ದಲ್ಲಿ ಶೇ.0.58ರಷ್ಟಿದ್ದ ಅಪಘಾತ ಪ್ರಮಾಣ 2003ರಲ್ಲಿ ಶೇ.0.055ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಘಾತಗಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12ರ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6ರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.43ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಚಾಲಕರಾದರೆ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪಾದಚಾರಿಗಳು. ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರರೂ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾಗಿರಿ. ಅವಸರವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಸಮಾಧಾನ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿರಲಿ. ಆಗ ನೋಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಸ್ತೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಪಕ್ಕಾ ಗೆಳೆಯರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು.

ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಕ್ಷಯ ರೋಗ (ಟಿ.ಬಿ.)ಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹಿಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ರೋಗಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಇದು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಟಿ.ಬಿ. ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈಗ ಹಿಂದಿನಂತೆ ತ್ವಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಂಥ ನೋವುದಾಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ ಈ ತ್ವಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಫಲಿತಾಂಶ ಗೋಚರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಣಾಘಾತಕ ರೋಗ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿರುವ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 30 ಲಕ್ಷ ಜನ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಎಲಿಸ್ಪಾಟ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತ ಟಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಟಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಟಿ.ಬಿ.ಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲಾರವು.

ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಲಂಡನ್‌ನ ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ವೆಲ್‌ಕಮ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಡಾ. ಅಜಿತ್ ಲಾಲವಾಣಿಯವರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ 535 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ■



ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಬಂದೀತು ಜೋಕೆ!

ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತೀಯರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರು ಕಡಿಮೆ ಸರಾಸರಿ 'ಎಲುಬು ರಾಶಿ' (Bone Mass) ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಅವರ ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ದಾಟಿದೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಕೋಟಿಯಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಐದು ಕೋಟಿಯಷ್ಟಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ದೊಡ್ಡವರ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ 20 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲೂ ಅದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಟೊಳ್ಳೆಲುಬು ಮುರಿತಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೃನ್ನಾಳ ರೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬುವ ರೋಗವೇ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ 50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನೇ ಟೊಂಕ ಮುರಿತದಿಂದಲೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗದಿಂದಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರಗಳು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಇರುವ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಂದಿ ನಿದಾನ (Diagnosis) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಡಿಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಯಾಗುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ರೋಗ ಬರತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲ ರೋಗವಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ಇವೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸವೆತ ಬಹುಬೇಗನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಬಲಿಯುವ ತನಕ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿದಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜನಜಾಗೃತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು, ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಇವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು, ಬೇನೆಗಳು ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವು ಶಮನಕಾರಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಲವರ ಕೊರಗು ಏನೆಂದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು.

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೊಂದು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತೀಯರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗ ನಿದಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಿದೆ. ಮನದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲಾಗಿರುವ ಕಾರಣಗಳು

1. ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸುವ ರೋಗವೆಂದು ಹಲವಾರು ಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.
2. ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಿಂದಲೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
3. ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗುವವರೆಗೂ ನಿದಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಯಾರೂ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
4. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ
5. ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಿಚ್ಚಿಸುವವರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.



ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

- ನಲವತ್ತೈದು ತುಂಬಿದ ಸರಾಸರಿ ಇಬ್ಬರು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದಾಗುವ ಮುರಿತಗಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವಷ್ಟು ಸಂಭವನೀಯತೆಯು ಸೊಂಟದ ಮುರಿತಕ್ಕೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸರಾಸರಿ ನಾಲ್ಕು ಟೊಂಕ ಮುರಿತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಏಷ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಏರಲಿದೆ.
- ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಬೇರೆ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಶ್ವದ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ 10-20 ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಭಾರತೀಯರು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಮುರಿತದ ಸಂಭವನೀಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ತನ, ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಒಪೇರಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೊಂಕ ಮುರಿತದಂಥ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವವು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.

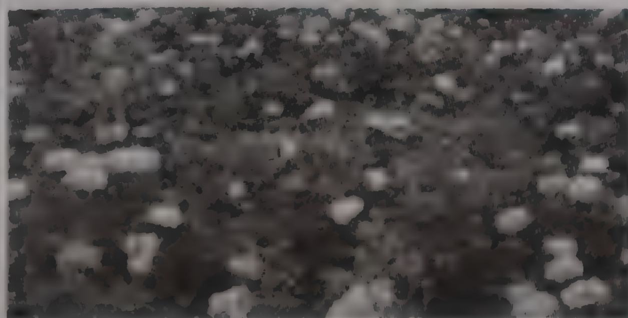
ಚೆಂಡು ಹೂವಿಗೆ ಇಂದು ಬೃಹತ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರ ಅನನ್ಯ ಉಪಯೋಗ. ಮೆಕ್ಸಿಕೊ ಅದರ ತವರು. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬ್ರಿಟೀಷರು ತಂದರು. ಕೈತೋಟಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಚೆಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆಯನ್ನು ಇಂದು ಎಕರೆಗಟ್ಟಲೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಮನೆಯ ಮದ್ದೂ ಹೌದು. ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೀಗ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ.



'ಟ್ಯಾಜೆಟಿಸ್ ಎರೆಕ್ಟ್'. ಕುಟುಂಬ - 'ಆಸ್ಟಿರೇಸಿ'.

ಚಿನ್ನದ ಮೆರುಗಿನ ಚೆಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ

ಚೆಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಅದು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡ. ಅದರ ಹೂಗಳು ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯ. ಗಿಡದ ಮೂಲ ಮೆಕ್ಸಿಕೊ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬ್ರಿಟೀಷರ ಜತೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗಿಡವು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಎಲೆಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲೆಗಳು ಸೀಳಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತ ಎಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ವಾಸನಾಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಚೆಂಡು ಪುಷ್ಪ ಮಂಜರಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಟ್ಯಾಜೆಟಿಸ್ ಎರೆಕ್ಟ್'. ಕುಟುಂಬ - 'ಆಸ್ಟಿರೇಸಿ'.



ಹೂಗಳ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ.

1. ಹೂದಳದ ರಸ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಹೂದಳದ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಹೂದಳಗಳ ರಸ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅದಿರು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೀಲು ಮಾಡಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹುಗಿದಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಸೋಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಬರಿ ತೈಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ.
4. ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳ ಸಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
5. ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹೂವನ್ನು ಬಳಸುವರು.



ಆಧುನಿಕ, ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಶಾಂತಿ-ಮನಃಶಾಂತಿಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಕಿರು ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಲೇಖನ...

ಸುಖೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ 16 ಸೂತ್ರಗಳು

"ಪ್ರಿಯಾ, ಬೇಗ ಬಾ ಇಲ್ಲಿ..." ಪತಿ ಪ್ರೇಮ್‌ನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪ್ರಿಯಾ ಓಡಿ ಬರುತ್ತಾಳೆ. "ಈ ಚೆಕ್‌ನ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಆಟೋಗ್ರಾಫ್ ಹಾಕು ಪ್ರಿಯೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಪ್ರೇಮ್.

ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳ ಚೆಕ್ ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಪ್ರಿಯಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಇಷ್ಟು ಹಣ ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಹಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳಾದರೂ ಪ್ರೇಮ್ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

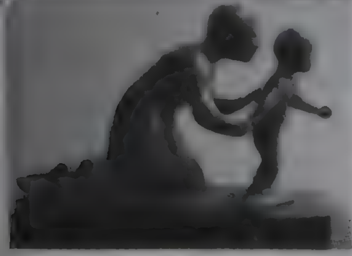
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರೇಮ್ ತನ್ನ ಖಾತೆಯಿಂದ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಮನೆ ಖರ್ಚಿಗಾಗಿ ಪ್ರಿಯಾಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಖಾತೆಯಿಂದಲೂ ಹಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಿಯಾ ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳಾದರೂ ಪ್ರೇಮ್ ಇಷ್ಟು ಹಣ ಯಾಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವಳನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮನೆ ಖರ್ಚು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಾ ತುಂಬ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಕೊಂಚ ಜಿಪುಣೆಯೂ ಹೌದು.

ಆದರೆ ಪ್ರೇಮ್‌ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಫೀಸ್‌ನಿಂದ ತಡವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತಸದ ಹೊನಲನ್ನೇ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪರಿಮಿತ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಾಳನ್ನು ಈಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಿಯಾಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶಯ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಹಣದ ಮಹತ್ವವೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಿಟ್ಟು ಒಳಗೊಳಗೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಪ್ರಿಯಾಗೆ ಪ್ರೇಮ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು ಗೆಳತಿಯ ವಿವಾಹ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಂದು. ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಒಂದಕ್ಕೆ ಡಿನ್ನರ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದ್ದ ಪ್ರಿಯಾಗೆ, ಪ್ರೇಮ್ ಯಾವುದೋ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಧ್ವನಿ ಪಕ್ಕದ ಕ್ಯಾಬೀನ್‌ನಿಂದ ಕೇಳಿಬಂದಿತು. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದ ತಲ್ಲಾಖ್‌ನ ಚರ್ಚೆಯೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿತು. ತಡ ಮಾಡದೆ ಆ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ನತ್ತ ಧಾವಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಿಯಾಗೆ, ಪ್ರೇಮ್ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಪ್ರೇಮ್‌ನ ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿತು. ಮಾತುಗಳು ಹೊರಡಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಘಟನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಿಯಾ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೌನವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ನಡೆದ ಅವಳು, ಪ್ರೇಮ್ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು. ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅವನ, ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದಳು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಬಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅವಳಿಗೂ ಮೃದು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದಳು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಿಯಾ, ಪ್ರೇಮ್ ಹಾಗೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯ





ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಬಿರುಗಾಳಿ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾಪತ್ತೆಯಾಯಿತು!

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂಕುಶತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡವಟ್ಟಾದರೂ ಸಂಘರ್ಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಭಯಂಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಗಣಪತಿಯವರ ಪುತ್ರ ಶ್ರವಣ್‌ಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ತನಗೆ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಮಜಾ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗೆ ಪ್ರಮೋಷನ್ ಪಡೆದ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕುಡಿತದತ್ತ...

ಈಗ ಶ್ರವಣ್ ಪ್ರತಿದಿನ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರತೊಡಗಿದ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಠಿಕಾಣಿ ಹೂಡತೊಡಗಿತು. ಹೀಗೆ ಸಹವಾಸ ದೋಷದಿಂದ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ತಂದೆಯ ಜೇಬಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕತೊಡಗಿದ ಶ್ರವಣ್..

ಇದೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯುತ್ತಲೇ ಶ್ರವಣನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕೋಪೋದ್ರಿಕ್ತರಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ತುಂಬಾ ಜಾಣಾಕ್ಷತೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ದುಷ್ಟರ ಸಹವಾಸದಿಂದ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿದರು. ಇಂದು ಶ್ರವಣ್ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಯುವಕ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಹಿಡಿದಿದ್ದ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಲ್ಲೀಗ ವಿಷಾದವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತಸವಿದೆ.

ಬಣ್ಣದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಬೇಡಿ :

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಜನರಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಜೀನತ್, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದ ಯುವತಿ. ಹಣವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಜೀನತ್‌ಳದು. ವಿಲಾಸೀ ಜೀವನ ಅವಳ ಕನಸಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು, ತಮ್ಮ-ತಂಗಿಯಂದಿರ ಪ್ರೀತಿ ಜೀನತ್‌ಳಿಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನರಿತ ಅದೇ ಗಲ್ಲಿಯ ತೌಸಿಫ್, ಜೀನತ್‌ಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಬೀಜ ಬಿತ್ತತೊಡಗಿದ. "ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ಅವರ್‍ಯಾರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ..." ಎಂದೆಲ್ಲ ತಲೆತುಂಬಿದ. ಜೀನತ್‌ಳಿಗೂ ಇದು ನಿಜವೆನಿಸಿ, ತೌಸಿಫ್‌ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗಿದಳು.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಐದು ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕದ್ದ ಜೀನತ್, ತೌಸಿಫ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನತ್ತ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದಳು. ಮುಂಬೈ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ತೌಸಿಫ್, ತನ್ನನ್ನು ಯಾರಿಗೋ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಜೀನತ್‌ಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅಂದೇ ರಾತ್ರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆಂದು ಹೊರಬಂದ ಜೀನತ್, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡತೊಡಗಿದಳು. ಪೋಲಿಸರು ಅವಳನ್ನು ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ಊರು ಸೇರಿದ ನಂತರ ತೌಸಿಫ್‌ನ ಬಣ್ಣದ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನೆಯವರೆದುರಿಗೆ ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದಳು. ಸಧ್ಯ ಜೀನತ್‌ಳ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಜೀನತ್ ಮತ್ತು ತೌಸಿಫ್ ನಡುವೆ 'ಅಂಥದ್ದೇನೂ' ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ! ಆದರೂ ಜೀನತ್, ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾಳೆ.





* * *

ಕಮಲೇಶನದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ-ಅಕ್ಕ, ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ತುಂಬಿದ ಸಂಸಾರ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹರ್ಷದ ಹೊನಲು. ನಾಲ್ಕು ಜನ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕಮಲೇಶನ ಗೆಳೆಯ ಕುಮಾರ್, ಕಮಲೇಶನಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಪೌಡರ್ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದ. ಇದು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ನಂತರ ಕಮಲೇಶನೇ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಖರೀದಿಸತೊಡಗಿದ. ಸಂಬಳ ಸಾಲದಾಯಿತು. ಮನೆಯವರಿಂದ ಹಣ ಕೀಳತೊಡಗಿದ. ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಕೋಣೆ ಸೇರಿ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇವನ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ಕಮಲೇಶ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳತೊಡಗಿದ. ಕುಮಾರ್ ಆಗಾಗ ಬಂದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ 'ಪೌಡರ್' ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಕಮಲೇಶನನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ ಅವನು 'ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿ' ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಹೌಹಾರಿದರು. ಕಮಲೇಶನ ತಂದೆ ಮಾತ್ರ ಧೃತಿಗೆಡಲಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಡ್ರಗ್ಸ್ ಡಿ-ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಈ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿದರು. ಕಮಲೇಶ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕುಮಾರನ ಬಣ್ಣದ ಮಾತುಗಳು, ಸ್ನೇಹದ ನಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಕೋಪವಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು :

ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡುವಲು ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು.

ಸುರೇಶ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಯೊಂದರ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ. ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ, ಓಡಾಡಲು ಕಾರು, ವಾಸಿಸಲು ಬಂಗ್ಲೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹೆಂಡತಿ, ಹೂವುಗಳಂತೆ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಎರಡು ಮುದ್ದಾದ ಮಕ್ಕಳು.

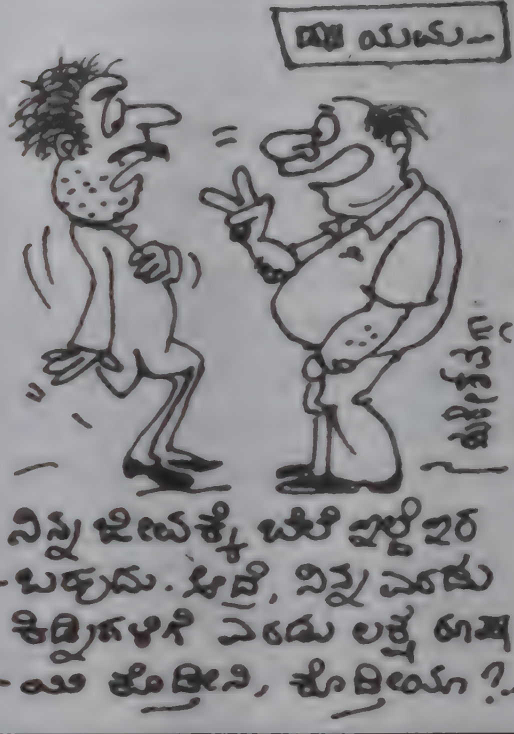
ಸುರೇಶ ಪಿ.ಎ. ಆಗಿ ಸೇರಿದವಳು ವನಿತಾ. ಇವಳೂ ವಿವಾಹಿತೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ. ಬಾಸ್‌ನನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಳ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಧೋರಣೆ ವನಿತಾಳದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ 'ತ್ಯಾಗ'ಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಳವಳು. ವನಿತಾಳ ಬೆಡಗು-ಬಿನ್ನಾಣಕ್ಕೆ ಮರುಳಾದ ಸುರೇಶ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತನಾದ. ಪ್ರೇಮ-ಪ್ರಣಯ ಬೆಳೆದಂತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮನೆಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತ ವನಿತಾಳ ಗಂಡ ಅವಳಿಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ನೀಡಿದ. ಸುರೇಶನ ಮಕ್ಕಳೇ ಅವನಿಗೆ ಶತ್ರುವಾದರು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತನ ಅಧಿಕವಾದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಯಿತು. 'ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನೀನೇ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ದೂಷಿಸಿ ಬೇರೆಯಾದರು. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರ ಪರಿವಾರದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದವು!

ಇಂದು ಇಂಥ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಪರಿವಾರಗಳು ಬೀದಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದರೂ ಮನೆಶಾಂತಿ, ಮನಃಶಾಂತಿ ಕದಡುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಸುಖಿ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು :

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿ. ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಬೆಳೆಸಿ.
2. ನೀವೇ ಮನೆಯ ಒಡತಿ. ಸದಸ್ಯರನ್ನೆಲ್ಲ ಏಕತೆಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ/ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.
3. ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪತಿ/





ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ದಾರಿ ತುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

4. ಪತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೋಹಪಾಶದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡಿ. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಪತಿ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ. ನಗುಮುಖದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ/ಚಹಾದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಮುತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪತಿ ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.



5. ಪತಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಯಾವುದೇ ದೂರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಮೊದಲು ಅವನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ದುಗುಡಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳತಿ ಇದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಭಾವ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
6. ರಾತ್ರಿ ಪತಿ "ನೀನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಅವನನ್ನು ಮೋಹಪಾಶದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡಿ.
7. ಪತಿ ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಆಹ್ವಾನವಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಹೊರಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.



8. ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಅಧಿಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ಪತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ಹಿಂದೆ ಹೋದಾನು!

ಸುಖೀ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು :

1. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಖುಷಿಯ ವಾತಾವರಣ ಒದಗಿಸಿ.
2. ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಆಗ ದೊರೆಯುವ ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಮೂಡ್‌ನಿಂದ ಪತ್ನಿ ಉಲ್ಲಸಿತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.
3. ಮನೆಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬನ್ನಿ. ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಪತ್ನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಡ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ. ಅನೇಕ ಪತ್ನಿಯರು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
4. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಪತ್ನಿಗೆ 'ಸರ್‌ಪ್ರೈಜ್ ಗಿಫ್ಟ್' ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಸುಗೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಮುಖಸ್ತುತಿ ಮಾಡಿ. ಅವಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತಾಳೆ.
6. ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ದಿನಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಆಗ ನೋಡಿ, ಅವಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾಳೆಂಬುದನ್ನು.
7. ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಾದರೂ ಸುಖೀ ಪರಿವಾರದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಿನೆಮಾ ತೋರಿಸಿ.
8. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಜ್ಞಾನದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ನಿಂತಾಗ

ಪ್ರೊ. ಜಿ.ಎಚ್.ಹನ್ನೆರಡುಮಠ

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ಕುಂತಲ್ಲೇ ನಡುಗುತ್ತೇವೆ. ಹುಬ್ಬು ಗಂಟಕ್ಕುತ್ತೇವೆ. ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕೈಕೈ ಹೊಸಕುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹಲ್ಲೂ ಕಡಿಯಬಹುದು!

ಇಂಥ ಮಾನಸ ಸ್ಫೋಟಗಳು ಕಡುಬಡವರಿಗೂ ಉಂಟು, ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶರಿಗೂ ಉಂಟು. ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮವರಂತೆಯೇ ನಟಿಸಿ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಹೇರಳ ದುಡ್ಡು ಲಪಟಾಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ತುಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ತಳಭ್ರಷ್ಟ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ, ನಮ್ಮವರೇ ಆದ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ-ಮಾವ-ಅತ್ತೆ-ಹೆಂಡತಿ-ಗಂಡ-ಗಂಡನ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಹಲವಾರು ನೆಂಟರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ಮಗ್ಗಲು ಮುರಿದು ಮೇಲೇಳದಂತೆ ಆಘಾತ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜಡ್ಡುಗಳು, ಆಪರೇಶನ್ನುಗಳು, ಹಿರಿಯರ ಸಾವು, ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಲ-ಬಡ್ಡಿಗಳು, ಆಸ್ತಿ ಮಾರಿದ್ದು-ಕಳಕೊಂಡದ್ದು, ಒಂದೇ...ಎರಡೇ...? ನಮಗೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಹಾನಿ ತಟ್ಟಿದ್ದಂತೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾವು ಕಂಡ, ತುಂಬಲಾರದ ನಷ್ಟಗಳು! ಮರೆಯಲಾರದ ಪೆಟ್ಟುಗಳು! ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೇನೊ ಎಂಬಂತಹ ಹತಾಶೆ...ಕುಸಿತ.

ಇಂಥ ಕೆಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೇ-ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣದ ಕೈಯೊಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು! ಆ ಕಾಣದ ಕೈ ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬಾರದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಇಂದು ಒಂದು ತುತ್ತು ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುವುದು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ? ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ.

ಏಳು-ಬೀಳುಗಳೇ ಒಂದು 'ಜೀವನದಾಟ'. ಜೀವನವೆಂದರೆ ಸಪಾಟಾದ ಡಾಂಬರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಏರು-ತಗ್ಗುಗಳ ಕಚ್ಚಾ ದಾರಿ. ಆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲೇ ನಾವು ಸೊಗಸು ಕಾಣಬೇಕು. ಡಾಂಬರು ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಸಾಗುವಾಗ ನಾವು ಪೆಟ್ರೋಲ್-ಡೀಸೆಲ್ ವಾಸನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಏಕಾಂತದ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ, ಆ ಮೌನ, ಆಗಾಗ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಕೋಗಿಲೆಯ ಕೂಜನ, ಹಳ್ಳಿಯ ವನಿತೆಯರ ಜಾನಪದ ಹಾಡುಗಳ ನಿನಾದ ಈ ಸಿಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಡಾಂಬರು ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಹೇಳಿ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇಂಥ ದುರಂತಗಳ ಕಥೆಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಜಾಣರಾದವರು ಕಳೆದುಹೋದ ಕಾಲದ ಆಘಾತಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಹಾವು-ಏಣಿ ಆಟವೆಂದು ಸಮಚಿತ್ತ-ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ನಾವು ಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ, ಮತ್ತೆ ಏಣಿ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಏರಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬೀಳು-ಏಳುಗಳೇ ಒಂದು 'ಜೀವನದಾಟ'. ಜೀವನವೆಂದರೆ ಸಪಾಟಾದ ಡಾಂಬರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಏರು-ತಗ್ಗುಗಳ ಕಚ್ಚಾ ದಾರಿ. ಆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲೇ ನಾವು ಸೊಗಸು ಕಾಣಬೇಕು. ಡಾಂಬರು ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಸಾಗುವಾಗ ನಾವು ಪೆಟ್ರೋಲ್-ಡೀಸೆಲ್ ವಾಸನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಏಕಾಂತದ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ, ಆ ಮೌನ, ಆಗಾಗ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಕೋಗಿಲೆಯ ಕೂಜನ, ಹಳ್ಳಿಯ ವನಿತೆಯರ ಜಾನಪದ ಹಾಡುಗಳ ನಿನಾದ ಈ ಸಿಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಡಾಂಬರು ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಹೇಳಿ? ಅದೇ ಜೀವನ!

''ದೇವರು ದೊಡ್ಡವ. ನನ್ನನ್ನು ಇಂಥಾ ಕುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಾರು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಕಸಗೊಂಡರೂ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದಾನೆ'' - ಇದು ತೃಪ್ತಿಯ ದಾರಿ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮತ್ತೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ''ಹೋದರೆ ಹೋತು ಬಿಡು... ಕಳುವಾದರೆ ಕಳುವಾತು ಬಿಡು. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವರ ಆಸ್ತಿ-ದುಡ್ಡು-ಸುಖ ಕಸಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಕೊಟ್ಟೆ. ಸಾಲ ಮುಟ್ಟಿತು'' ಎಂದು ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತದ, ಜನ್ಮಾಂತರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಗುರತೆ, ಹರ್ಷ, ವಿನೋದ, ಅಂತರಂಗದ ಬೆಳಕು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ನಂದಾದೀಪ!

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮತ್ತೂ ಕೆಲವರು ಇನ್ನಿಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ''ನಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ದೇವರು ಒಳ್ಳೇದು ಮಾಡಲಿ. ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡಲಿ. ನಾವು ಗಳಿಸಿದ ಸಂಪತ್ತು ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮದ ದುಡಿಮೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಳೆದುಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಎಂದೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯಗಳ ಮಹಾಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೇ ದರ್ಶನಗೈಯುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕಳಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಪಡೆದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಮನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮಗಿಂತ ಆರೆಂಟು ಪಟ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕುಳ್ಳರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವೇ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಟ್ಟದ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ನೋಡಿದಾಗ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ರಟ್ಟಿನ ಡಬ್ಬಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಕೂಡ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ನಮಗಿಂತ ಹತ್ತಾರು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಂಜಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನದ ಎತ್ತರದಿಂದ, ಆತ್ಮನ ಅರುಹಿನ ನಿಲುವಿನಿಂದ ನಾವು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ಕುಳ್ಳರಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳರಾಗಿ ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ತರಬೇತಿ, ಜೀವನಾನುಭವ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅರುಹಿನ ಸಂಪತ್ತು, ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ನಾವು ಅನುಭವಿ ಹಿರಿಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಜೀವನ ಕಲೆಯ ಸರಳ-ಸುಲಭ ಬೀಜರಹಿತ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗೊಂಚಲು!

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಯೋಗ ಭವನ, ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥ, ನ್ಯಾಶನಲ್ ಪಾರ್ಕ್ ರಸ್ತೆ, ಗೊಟ್ಟಿಗೆರೆ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 083.



ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ: ಪರಿಹಾರಗಳು

ಡಾ. ವಾಣಿಶ್ರೀ ಅಶೋಕ್

ಕಲ್ಯಾಣಿ ಚಿಂತಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಕಾರಣ, ಅವಳ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಚೈತನ್ಯ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಕಲ್ಯಾಣಿ ಮುಜುಗರ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪಗೊಂಡು ಮಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಲ್ಯಾಣಿಯಂಥ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಗು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಅದು ತಿಳಿಯದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಆ ತೊಂದರೆಗೆ ಬೆಡ್‌ವೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ 'ಎನ್ಯೂರಿಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ 10-15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.ಒಂದರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಕಾರಣಗಳು:

ಎನ್ಯೂರಿಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಮೊದಲನೆಯದು - ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲಾಗದಿರುವುದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಗಳು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯದು - ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರ ಅತೀ ಶಿಸ್ತು, ಆತಂಕ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಸಲು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರಬಹುದು ಇದು.

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತುಂಬಿದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಎಚ್ಚರದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ವಿಫಲವಾಗಿ, ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು.

ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ:

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ದಂಡನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಗು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗುವಿನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಂಜೆಯ ನಂತರ ಹಾಲು, ಚಹ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಲಗಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮುಂದೂಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

W/O ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಎಂ.ಆರ್. ಮೂಕಾಂಬಿಕಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೇಟೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ - 583 103.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಅವಶ್ಯ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 150 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ 180 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಏರಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿ ಎಂಜೈನಾ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಕ್ಷವಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಶ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚನ ಒತ್ತಡ (Systalic Pressure) 100ರಿಂದ 140 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳದಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ (diastolic pressure) 60ರಿಂದ 90 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟ ಇರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ, ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ, ಭೋಜನದ ನಂತರ, ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆಧುನಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಯುಕ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಓಡಾಟ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10-12ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆಕಾರ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಎಂಜೈನರ್, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂಭವನೀಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಯಕೃತ್, ಕಣ್ಣುಗಳು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಪಕ್ಷವಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯದ ಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 70-80 ರಿಂದ 100-120 ಆಗುತ್ತದೆ. ಚರಮೋತ್ಕರ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ವೇಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 130-160ಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ರತಿಕ್ರೀಡೆಯ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲೇ ಬಾರದು: ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

> **ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ...**

ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗ ದಣಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏದುಸಿರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರ ರೂಪದ ಹೃದಯವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಎಂಜೈನಾ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತವೂ ಆಗಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಅಥವಾ ನಪುಂಸಕತೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಂತಿತರಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳೇ?

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಬೇಡ. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬೇಡ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಆಗ ಅವರು, ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮದಿರೆ, ತಂಬಾಕು, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಉಪ್ಪು ಬಳಸಬೇಡಿ. ತೂಕ ಅಧಿಕ ಇದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ●



ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಪಾತ್ರ

ಮುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ತ್ರೀ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಹಸಿವು, ನಿದ್ದೆ, ಕೆಲಸ ಹೇಗೋ ಇದೂ ಹಾಗೆ! ಆದರೆ ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಅತಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ಅಪಕೀರ್ತಿ. ಎಷ್ಟೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳುಂಟು. ಸ್ತ್ರೀ ಏನೋ 'ಕಡಿಮೆ' ಎನ್ನಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆಕೆ ಕೊಳಕು, ಕೀಳು, ಅಪವಿತ್ರ ಎಂದೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕೆನ್ನುವವರ ಪ್ರಮಾಣವೇನು ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮೊದಲು ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಅರಿವು. ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ, ದೈವದತ್ತವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟನ್ನು 'ಹೊರಗೆ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮುಟ್ಟೆನ್ನುವುದು ಏನೋ ಬೇಡವಾದ, ಅಪವಿತ್ರವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ. ಈ ರೀತಿಯ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೇ ಹಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಕೆಲವು ಸಮಾಜಗಳು ಮುಂದುವರಿದು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕೆಲವು ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಗಾಢವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ,



ಮುಟ್ಟಾದದ್ದನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕೆಲಸವೆನ್ನಬಹುದು.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಅಪವಿತ್ರಳೆಂದು 'ಹೊರಗೆ' ಚಾಪೆ, ದಿಂಬು ಕೊಟ್ಟು ಇಡುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಮುಟ್ಟು ಮರೆಯಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ದೇವರ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅವರು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ಹಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಳೆದ ಪೈರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಜೊಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದಾದರೂ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ಇನ್ನೂ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದನ್ನು ಈಗಲೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈಗಲೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಗಳನ್ನು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೇಡಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಈಜಬಾರದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಬಾರದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲದು ಮೊದಲಾದವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಏನೋ 'ಶಾಪ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಋತುಚಕ್ರವೆಂದರೇನು?

ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನ menstruationಗೆ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ತಿಂಗಳು' ಎಂದರ್ಥ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಈ ಋತುಚಕ್ರ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಇಲ್ಲವೇ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗಬಹುದಾದರೂ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಿರದು.

ಈ 28 ದಿನದ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಾದರೂ ಏನು? ಎಂಬುದು ಹಲವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇಂದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿದೆ. ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನವನ್ನು ಮೊದಲನೆ ದಿನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಐದು ದಿನ ನಡೆಯು

ತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಎರಡು ಗರ್ಭನಾಳಗಳು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತಿವೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಎರಡೂ ಕಡೆಯುಂಟು. ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣುಗಳುಂಟು. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಆ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಚೋದಣಿಕೆ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಫಾಲಿಕಲ್ (follicle) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಫಾಲಿಕಲ್‌ನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಸ್ರವಿಕೆ - ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೆದೆಜನಕ (oestrogen)ದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಒಂಬತ್ತು ದಿನ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. (ಮುಟ್ಟಾದ 14ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ).

ಈ ಬೆದೆಜನಕಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವುಂಟು. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ 14ನೇ ದಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೊರಬಂದಾಗ, ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಸಂಯೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಪದರ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೇರೆ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಆ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲು ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಣುವಿನ ಪ್ರಯಾಣ

ಅಂಡಾಣುವು 14ನೇ ದಿನ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬಲಿಯುವಿಕೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯು ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಮೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫಾಲಿಕಲ್ ಸಹ ಬೆಳೆದು ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿರುವುದನ್ನು ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ನೋಡಬಹುದು. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯಿಂದ ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಜ್ಞೆಯಿಂದ ಈ ಫಾಲಿಕಲ್ ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಮೊಟ್ಟೆ ಹೊರಚೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ovulation ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೊರಬಂದ ಅಂಡಾಣು ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಭ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಂತರದ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮವಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಫಾಲಿಕಲ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ, ತಾನೇ ಗ್ರಂಥಿಯರತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ progesterowe ಅಥವಾ ಬಸಿರಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆದೆಜನಕದ ಸ್ರವಿಕೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭ. ಬಸಿರಣಿಕವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಊದಿದ ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲವಂತಿಕೆಯಾದರೆ, ಗರ್ಭನಾಳದಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವ ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲವಂತಿಕೆಯಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೂರದೆ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯವು ಬೆದೆಜನಕ ಹಾಗೂ ಬಸಿರಣಿಕದ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ತಯಾರಾಗಲು ಈ ಎರಡೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಅವು ಇಲ್ಲವೆಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಳಪದರ ಕಿತ್ತು ಬಂದು ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಚಮಚದಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದೆಂದು ಅಂದಾಜು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಅಂಶ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನರಿತು ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಂಡಾಣು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಚಕ್ರ ಹಲವಾರು ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಸಮನ್ವಯದ ಪರಿಣಾಮ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ದೇಹ, ಚರ್ಮ, ಮನಸ್ಸು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳ ಲೇಪವುಂಟು. ಅದರ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಐದರಿಂದ 14 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಷ್ಟು, ಆಯಾಸ ಅಳಿದಂತೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಇಲ್ಲವೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತಹ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. 14ನೇ ದಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೊರಬರುವ ದಿನ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತಿಂಗಳು ಎಡ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಂದರೆ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಬಲಗಡೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂತು ಎಂಬುದನ್ನಾಧರಿಸಿ ನೋವು ಆ ಕಡೆ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ನೋವಿಗೆ ಫಾಲಿಕಲ್ ಒಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಗರ್ಭನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ. ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿದ್ದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಬಂಜೆತನವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಿರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹಲವು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು 14ರಿಂದ 28 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

1. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟುಗಳು ಮೂಡಲೂಬಹುದು.
2. ಶೀತವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಊತ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
3. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.
4. ಕೊಂಕುಸಿರ (varicose veins) ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಇವು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಸಿರ(veins)ಗಳು. ಜನರು 'ನೀಲಿ ನರ'ಗಳು ಎಂದೂ ಇವನ್ನು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ನರ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಪ್ರಯೋಗ.
5. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತಾಗುವಿಕೆ.

6. ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ, ಕಣ್ಣುರಿಯೂತ, ಪಿಟ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಉಲ್ಬಣಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ.

1. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು (ಈ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಎರಡು-ಮೂರು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲೂಬಹುದು.)
2. ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗಬಹುದು. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಬಹುದು.
3. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು, ಊತ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.
4. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವೆನಿಸುವುದು.
5. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾತಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಊತ, ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಕೊಡಬಹುದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಈ ಊತದಿಂದ ನೋವು ಸಾಧ್ಯ.

ಮುಟ್ಟು ಪೂರ್ವ ನೋವು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ

ಈ ತೊಂದರೆ ಹಲವು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಅರಿವು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಕೋಪ ಬರುವುದು, ಮೈಕೈ ಎಲ್ಲಾ ನೋವೆನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನ ಮುನ್ನ ಹೀಗೆನಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ 14 ದಿನಗಳೂ ಹಾಗಾಗಬಹುದು. ಕೋಪದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಲವು ಅನಾಹುತಗಳು, ಜಗಳ, ಬೇಜಾರುಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಅಳುಬರುವುದು, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಎನಿಸುವುದು ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ! ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ತಾನು ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೆನೆ? ಎಂದು ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಮುಟ್ಟು ಮುನ್ನಿನ ಆತಂಕದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಅರಿವು ಸಂಗಾತಿಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಟ್ಟು ಮುನ್ನಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನೇ SPASMODIC DYSMENORRHOEA ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿ ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷಗಳಿದ್ದಾಗ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈನೆರೆದ ಸಮಯದಿಂದಲೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಇರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭದ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಂತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಅತಿನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ದಿನ ನೋವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಮನವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ನೋವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಮುದುಡಿ ಮಲಗಬೇಕಿನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಏನೂ ಮಾಡದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪದೇಶಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ತುಂಬಾ ನೋವಿದ್ದರೆ aspirin, ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್, ಇತರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ನೋವು ಅಂದಾಜು 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20ರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ರಕ್ತ ಕೂಡಿಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು congestiue dysmenorrhoea ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ನೋವು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಮೊದಲಿನ ನೋವಿನಂತೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಬದಲಾಗದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಈ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಜಾಸ್ತಿ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲದ ಮುಟ್ಟು:

ಜಾಸ್ತಿ ಮುಟ್ಟನ್ನು menorrhagia ಅಥವಾ 'ತನಿಮುಟ್ಟುಸುರಿತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜಾಸ್ತಿ ದಿನದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮುಟ್ಟನ್ನು polymonorrhoea ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಂಕಿ ದಾರಣೆಯ ನಂತರ ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಆತಂಕ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯ. ರಕ್ತಕೊರೆಗೂ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಆಗ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏರುಪೇರಾದ ಮುಟ್ಟು:

ಇವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಯಾವಾಗ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭ

ನಿರೋಧಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನವೂ ಕಷ್ಟ.

ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು

ಇದಕ್ಕೂ ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಯೋನಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ. ಉದ್ರೇಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟೆಂದರೆ ಏನೋ ದೇಹದ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆಂತಲೂ, ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವೆಂತಲೂ, ಬಹಳ ಹೆಂಗಸರು ಗಾಭರಿ ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವಾಸನೆಯಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋನಿಯ ಬಳಿ ಕಡಿತವಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು:

1. ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರು, ಸಮಯದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುವುವಲ್ಲದೆ, ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದುಂಟು.
2. ಬೆದೆಜನಕ, ಬಸರಣಿಕ ಚೋದನಿಕೆಗಳೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಏನಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅದರ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ. ದೇಹ ಸಡಿಲಿಸುವ RELAXATION EXERCISES ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಕಾರಿ.
4. ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಉಪ್ಪು, ಲವಣಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.
5. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮುಖ್ಯ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪದಂತೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಮಿತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಗಮನವಿರಲಿ.
6. ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ VIT-B6 ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯಕ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
7. ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳು ಹೋಗಬೇಕು. ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ, ಭಾವನೆಗಳೇ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ. ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಅದೇ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ - ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಇವುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ ನಡೆಯಿತು. ರಾಜಾಜಿನಗರದ ಸ್ಪಂದನ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟಕ, ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾವ್ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿದ್ದ ರ್‍ಯಾಲಿಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ಮಿತ್ತಾಂತ ಅವರು, ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು.

ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು ಬರೆದ 'ಆರೋಗ್ಯ - ಆನಂದ' ಹಾಗೂ 'ಭೂಮಿಗಾಥೆ' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ ಅಂಕಣ 'ಭೂಮಿಗಾಥೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ, 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಓದುಗರ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು ನೀಡಿದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯ - ಆನಂದ' ಪುಸ್ತಕವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸ್ಪಂದನ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ.ಎಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದರು.

ಖ್ಯಾತ ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ಹಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪ ನಾಡಕರ್ಣಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅದೇ ದಿನ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನವೂ ಆಗಿದ್ದು ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿತ್ತು.

ಮನೋವ್ಯಾಧಿ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮುನಿಯಪ್ಪ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಣಿ ಮಾಡಿದ. ಅವನ ಮನೆಯವರು ಅವನನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಮೆತ್ತಿತ್ತು. ಮುನಿಯಪ್ಪನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಮುನಿಯಪ್ಪ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿದರು. ಅವನ ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸದ ಮುನಿಯಪ್ಪನನ್ನು ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಅವನ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೆ ಸರ್ಜನ್ ರಾದ ಡಾ.ನಾಗೇಶ್ ರವರಿಗೆ ಕರೆಹೋಯಿತು. ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು ನಾಗೇಶ್. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದ್ದರು. ಹರಿದಿದ್ದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊಲಿದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾಗೇಶ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಕತ್ತಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿ ವಾರ್ಡಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರು.

ಮುನಿಯಪ್ಪ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದನೆಂದು ಅವನ ಪತ್ನಿ ವೆಂಕಟಮ್ಮ ಹೇಳಿದಳು.

ಆದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನವೇಕೆ?

ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ನನಗೆ ಕರೆಬಂತು.

''ಯಾಕಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ?'' ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೆಂಕಮ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

''ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ'' ಅಂದಳು.

''ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ?''

''ಕುಡುಗೋಲನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಕತ್ತನ್ನು ತಾನೇ ಕುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಶಬ್ದವಾಯಿತೆಂದು ಮಲಗಿದ್ದ ನಾನು ಎದ್ದು ಒಳಗೆ ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಅದು ಕಾಣಿಸಿತು. ರಕ್ತ ಹರಿದು ಅವನ ಮೈಮೇಲಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಗಂಡನಿಗೆ ನೋವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದ ನನ್ನನ್ನು ಬೀಳುವಂತೆ ನೂಕಿದರು. ಕುಡುಗೋಲು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ನಾನು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿದೆ. ಮಲಗಿದ್ದ ಮಗ, ಮಗಳು ಎದ್ದು ಒಳಗೆ ಓಡಿ ಬಂದರು. ಅವರಿಗೂ ಬಗ್ಗಲಿಲ್ಲ ಗಂಡ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಯುಧ ಕಸಿದುಕೊಂಡು ಇವನನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಂದೆವು'' ನಡೆದ ಕಥೆ ಹೇಳಿದಳು.

''ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದನಾ?''

''ಇಲ್ಲ''

''ಇವನ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರ?''

ಈ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಕಾರಣವಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ವೆಂಕಮ್ಮ ''ಇಲ್ಲ'' ಎಂದಳು.

''ಇವನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗವಿತ್ತೆ?'' ಶೇಕಡ 15ರಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮೂಲಕ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

''ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಇಲ್ಲ''

''ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?''

''ಇದೆ''

''ಎಷ್ಟು ದಿವಸದಿಂದಿದೆ?''

''ಅಯ್ಯೋ, ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ.''

''ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷವಾಯಿತು?''

''ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು''

''ಮುನಿಯಪ್ಪ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯಾಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ?'' ಈಗ ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

''ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತೇವೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ನಿನ್ನ ವಂಶವನ್ನು ನಿರ್ವಂಶ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ''

''ಯಾರವರು?''

''ಯಾರು ಅಂತ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ''

''ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಾರವರು?''

''ಅದೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ''

''ಮತ್ತೆ ಬೆದರಿಸುವುದು ಯಾವ ರೀತಿ?''

''ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ''

''ನಿನ್ನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆಯೇ?''

''ಹೌದು''

''ಅದಕ್ಕೆ?''

''ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಮುಗಿಸುವುದು ಖಚಿತ. ಅವರು ನನಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ ನಾನೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತ್ತುಬಿಡೋಣ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದೆ''

ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಯಾರೋ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸದಿರು



ವುದನ್ನು ಅವರು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವನು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ಔಷಧ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟೆ, ''ಇವನ ಪಕ್ಕ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಅವರ ಮನೆಯವರಿರಲಿ. ಪಕ್ಕ ಹರಿತವಾದ ಅಂದರೆ ಕತ್ತರಿ, ಚಿನ್ನು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳಿರಕೂಡದು. ಇವನು ಬಚ್ಚಲ ಮನೆಗೆ ಸಹ ಒಬ್ಬನೇ ಹೋಗ ಕೂಡದು. ತುಂಬಾ ಹುಷಾರಾಗಿ, ಅತಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಸದಾ ಗಮನಿಸಬೇಕು'' ಎಂದು ದಾದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾಗೇಶ ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದೆ. ಅವನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸಾಕಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ

ಉಂಡು ಮಲಗಿದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದಾದಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಸರ್, ಮುನಿಯಪ್ಪ ತುಂಬಾ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ನಿದ್ರಿಸಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎದ್ದು ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು...''

''ಈಗಲೇ ಬಂದೆ''

ಮನೆಯ ಮುಂದಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷದೊಳಗಿದ್ದೆ.

''ಸಾರ್, ಇವನ ಗಲಾಟೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ'' ಎಂದರು ಕೆಲವರು.

''ಸರಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಮುನಿಯಪ್ಪನ ಮಂಚದ ಹತ್ತಿರ ಹೋದೆ.

ಮುನಿಯಪ್ಪ ಅರ್ಥರಹಿತವಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

''ಬಂದರು...ಬಂದರು...ನನ್ನನ್ನು ಮುಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಯ್ಯೋ ನನ್ನ ಕಥೆ ಇನ್ನು ಮುಗಿಯಿತು'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರಕ್ತನಾಳ ಸೇರಿತು. ಅವನನ್ನು ಮಂಚಕ್ಕೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಕಾರಣ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಓಡಿಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ತಮಗೆ ತಾವೇ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿ ನಿದ್ರಾದೇವಿ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ. ನಾನು ಮನೆ ಸೇರಿದೆ. ಎರಡು ದಿನ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುನಿಯಪ್ಪನ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವನನ್ನು ಮೂರನೇ ದಿನ ಸರಿಪಡಿಸಿತು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಭಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಂತಾದ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಗಾಯವೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯವೂ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಯಿತು.

ಆಗ ಅವನ ಸಂಸಾರದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

''ಮುನಿಯಪ್ಪನಿಗೆ ಕುಡಿತವು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಅಮಲು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಡುಕರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10 ಮಂದಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾರಿ ಇವನು ಬದುಕಿದ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗಷ್ಟೇ ಸಂತೋಷವಲ್ಲ; ನಮಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂತೋಷ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರದೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಮುನಿಯಪ್ಪ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವ ಭರವಸೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

''ಸರ್, ಇವರಿಗೆ ಹೀಗೇಕಾಯಿತು?'' ಬೆಳೆದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಗ ಕೇಳಿದ.

''ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲ? ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.''

''ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ?''

''ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು''

''ಇಲ್ಲ ಸಾರ್. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದ ಮುನಿಯಪ್ಪ.

''ಮುನಿಯಪ್ಪ ನೀನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸು, ಸಾಧಿಸು. ಆಗ ನಿನ್ನನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದೆ.

''ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು''



''ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ನೂರಾರು ಜನ ನಿನ್ನಂಥವರನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಜ ಮಾಡಿದರೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ''

''ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟ.

''ಸಂತೋಷ ಇನ್ನು ನೀವುಗಳು ಹೋಗಬಹುದು'' ಎನ್ನಲು ಅವರು ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹೊರಟರು.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಾನು ಅವನನ್ನು ಮರೆತೆ.

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದ.

''ಏನಾಯಿತು?'' ಕೇಳಿದೆ.

''ಏನು ಹೇಳುವುದು ಸ್ವಾಮಿ, ಬರೀ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ನಂತರ ಮಾಮೂಲು''

''......'' ಅವನ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತೆ.

''ರಾತ್ರಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಜೋರಾಗಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕೇಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮಗೆ ಗಾಭರಿಯಾಯಿತು. ಎದ್ದು ದೀಪ ಹಾಕಿ ನೋಡಿದೆವು. ಇವರೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು'' ಎಂದಳು ವೆಂಕಟಮ್ಮ.

''ಯಾಕೆ ಮುನಿಯಪ್ಪ ಹಾಗೆ ನಗುತ್ತಿದ್ದೆ?'' ಕೇಳಿದೆ

''ಮಲಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ಪುಟ್ಟ ಆನೆಗಳು ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದಕ್ಕೆ ನಗು ಬಂತು''

''ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಆನೆಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಸಾರ್?'' ಅಂದಳು ವೆಂಕಮ್ಮ.

''ವೆಂಕಮ್ಮ ಕುಡುಕರು ನಾವು ಕಾಣದಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಅದು ಸುಳ್ಳು, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದು ನಿಜ'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಮುಖನಾದ.

''ಅಂತೂ ನಿನ್ನ ಮಾತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ?'' ಕೇಳಿದೆ

''ಇಲ್ಲ ಸಾರ್. ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ'' ಅಂದ ಯಾವ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ.

''ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು. ಪೂರ್ತಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೆನಲ್ಲ?''

''ಒಮ್ಮೆಗೇ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಡಬಾರದಂತೆ?'' ಅಂದ.

''ಯಾರು ಹೇಳಿದರು?''

''ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು''

''ಅದೇ ಕುಡುಕ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಾನೇ?''

ಅವನ ಮೌನವೇ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿತು.

''ಅವರಿವರ ಮಾತು ಬಿಡು. ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳು'' ಎಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡಿ ಕಳಿಸಿದೆ.

ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಅನೇಕ ಜನ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಹ ಕುಡಿತವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುನಿಯಪ್ಪ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೋದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಸು ನೀಗಿದ್ದ. ನಾನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಖಿನ್ನತೆಯ ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆ ಇವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇವನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಲೂ ಇಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 017.



ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- **ಮಲೇರಿಯ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?**

ಸೌಮ್ಯ, ಮೈಸೂರು

ಮಲೇರಿಯ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಇದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಸೊಳ್ಳೆ, ತನ್ನ ಎಂಜಲಿನಿಂದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಬೀಜಕಣಗಳನ್ನು ಅವನ ಮೈಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಬೆಳೆದು, ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ ತಲುಪಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಇವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ಬೀಜಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಇವು ಅವನ ಮೈ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಲೇರಿಯ ಬರುತ್ತದೆ.

- **ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ಕಿತ್ತರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆ?**

ಭವಾನಿ, ಮಂಡ್ಯ

ಕೂದಲು, ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಕೂದಲ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಒಳಗಿರುವ ಕೂದಲ ಬೇರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳಿದ್ದು, ಅವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಹೋದಂತೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮೇಲಿನ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿದ್ದು, ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೆ ಜೀವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿದ್ದು ನರತುದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಎಳೆದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ರೇಖೆಗಳಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?**

ಪಲ್ಲವಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ, ರೇಖೆಗಳು ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ವಜ್ರದಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೊಣಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರೇಖೆಗಳಿರಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು - ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್ ಮತ್ತು ಡರ್ಮಿಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪದರಗಳಿದ್ದು, ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್‌ನ ತಗ್ಗುಗಳು, ಡರ್ಮಿಸ್‌ನ ಉಬ್ಬುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಣ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಈ ರೇಖೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ - ಡರ್ಮಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೃದುಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೇಲಿನ ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್ ಅನ್ನು ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ರೇಖೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕೈ ಬೆರಳಿನ ರೇಖೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ವಿಭಿನ್ನವೂ ಆಗಿದ್ದು, ಅವಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚುಗಳು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕ. ■

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸೂತ್ರಗಳು

1. ದಿನವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.20ರಿಂದ 25ರಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿ.
2. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನದ ಪೂರ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮೇಧಸ್ಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.
3. ಸಣ್ಣಗಾಗಲು ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮುಂದಿರುವ ಆಡಂಬರದ ಸಮಾರಂಭ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಉತ್ಸವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಪಥ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಹೊರಗಡೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಯೋಜನೆಯನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.
7. ಸಮಾಜದ ಬೆಂಬಲವೂ ಸಹಕಾರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
8. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ, ಸಾಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ●

ಸೃಷ್ಟಿ

ಮನುಷ್ಯ ವಿಕಾಸದ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಗಮದ ಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದು ತುಂಬಾ ಕೌತುಕದ ಸಂಗತಿ. ಪುರುಷ ಕಣವು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡಕೋಶವನ್ನು ಸೀಳಿ, ಅದರೊಳಗಿನ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಸೇರುವುದೇ ಫಲವಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭ. ಇದೇ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ. ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ, ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಘಟನೆ ಇದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬೀಳುವ ದಿನ, ಮುಂಬರುವ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಈ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಡಾ.ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ್. ರಾರಾವಿ

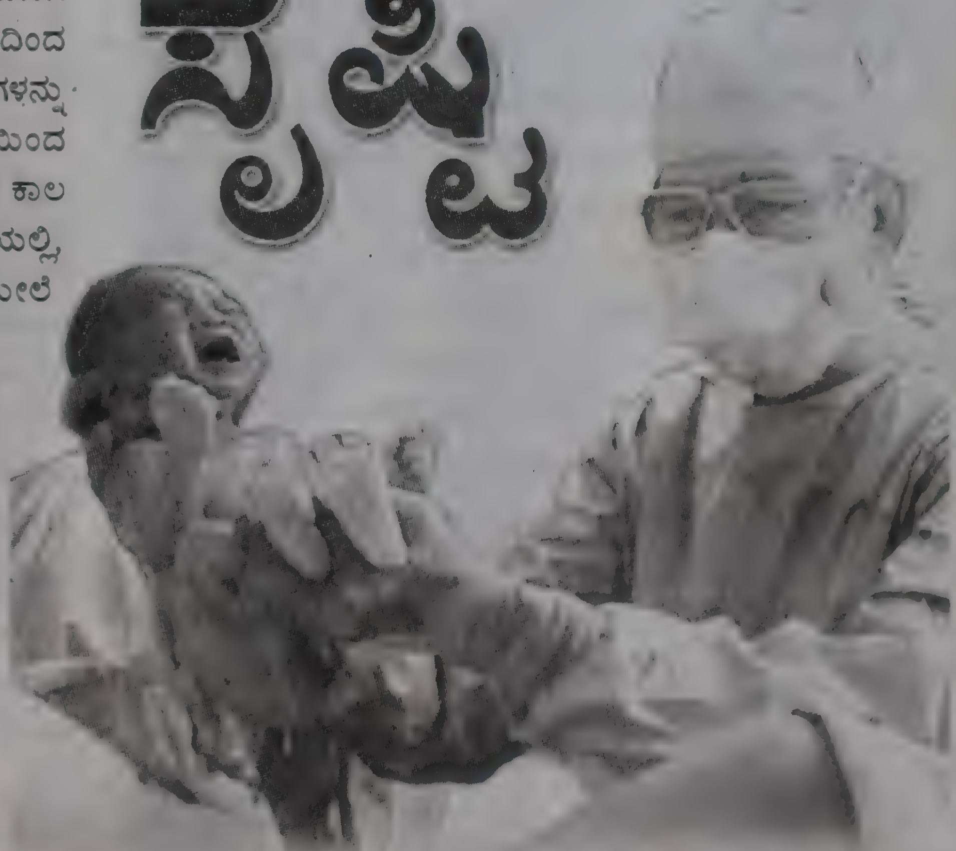
ಅಂಡ ಫಲೀಕರಣದ ಸಮಯದಿಂದ ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡದ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಯುಗ್ಮಜ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಹೆತ್ತವರ ಗುಣ-ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಜೀವಕೋಶ ಮುದ್ದೆ ಅಂಡವಾಹಿನಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ, ಅದು ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವುದು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೆಳು ಪದರು ಹರಡಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು.

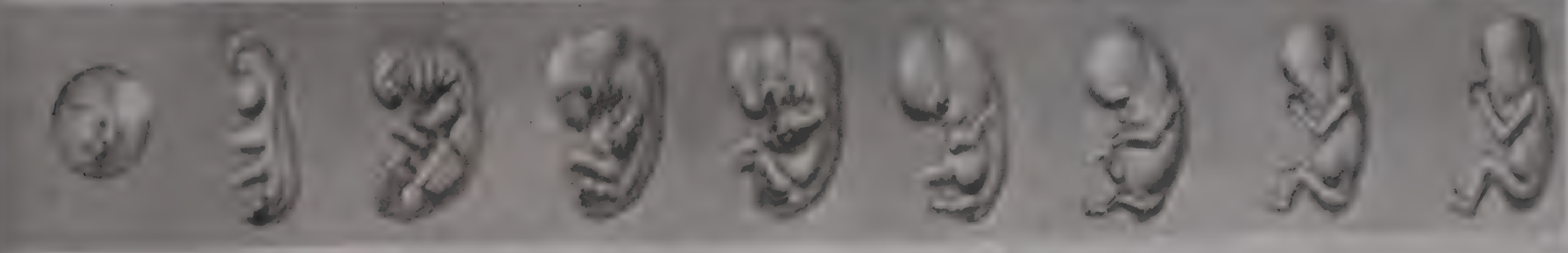
ಫಲಿತಗೊಂಡ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಬಾಲದ ಕಪ್ಪೆ ಮರಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ತಲೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದುರಿ ಹೋಗುವ ಬಾಲವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅದರ ನಾಭಿಯಿಂದ ಮುಂಚಾಚಿರುವ ದೇಹಕಾಂಡ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಾಗುವುದು. ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಭ್ರೂಣವು ಮುದುರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಡದಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ತಲೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಅದರ ಪಕ್ಕದ ಸಂದಿಯಿಂದ ಕಿವಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಚನೆಗಳು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಭ್ರೂಣಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅದು ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗರಚನೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈಗ ಭ್ರೂಣ ಮನುಷ್ಯ ರೂಪ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಟನೇ ವಾರದ ವೇಳೆಗೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಬೀಜವಾಗಿ ಬದಲಾದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯವಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾದ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಹೃದಯ ಐದನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ, ಎಂಟನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಮನುಷ್ಯರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏಳೂವರೆ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕೂಸು ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಾಯಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಬಲ್ಲದು.



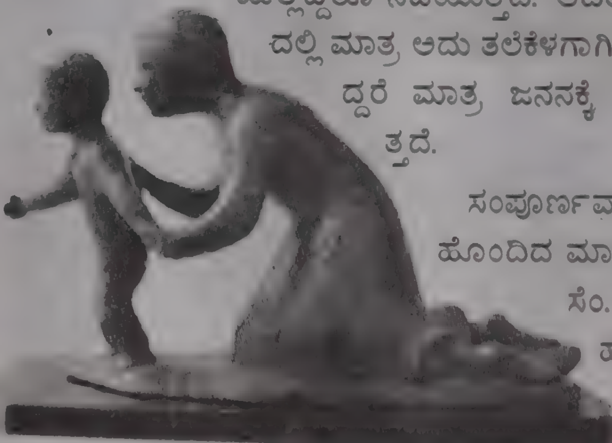


ತಲೆಯನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಲ್ಲದು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೂಸು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆಗ ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಗುರ್ತಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳೂ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡು ಸಹಜವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು, ಹುಬ್ಬು, ತಲೆಗೂದಲು ಮೂಡುವವು. ಆರನೇ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಬಣ್ಣ ಕಡುಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲಸಿನ ಮೇಣದಂತಹ ವಸ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮಗು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಬೀಜ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ವೃಷಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತೆಂಟನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬಣ್ಣ ಎಳೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ತಲೆಗೂದಲು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಉಗುರುಗಳು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈಗ ಮಗು ಬಲಿತಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ರೂಪುಗೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂಗಳು. ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು..

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಮೊದಲ ಆರು ದಿನಗಳು ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೇ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ನಂತರ ಗರ್ಭಾಂಡದ ಹೊರಗಡೆಯ ಕಣಗಳಿಂದ ಬೇರಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಹೊರಟು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಕೊರೆದು, ಅಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೊಯ್ದು ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಾಯಿ ಮಾಸು ಹೊರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ತಾಯಿ ಮಾಸಿನ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬಂದು, ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಏಳನೇ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೂಸು ತನ್ನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತುಂಬುವುದು. ಆಗ ಅದು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡದೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಮೇಲಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಕೂಸು ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜನನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮಾಸು 15 ರಿಂದ 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿ, ಎರಡು-ಮೂರು ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪದರು ಪದರಾಗಿರುವ ಮಾಸಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತಾರ 25 ಸಾವಿರ ಚದುರ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರ ತೂಕ 800 ಗ್ರಾಮ್. ಪಿಂಡಗೂಸು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ದಿನ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ದಿನಗಳೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಶಿಶುವಿನ ಜನನದವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯೇ ಆ ಕಾಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬೀಳುವ ದಿನ, ಮುಂಬರುವ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಈ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ದಿನಗಳೆಂದರೆ ಕೊನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬಂದ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಹತ್ತು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಮಾಸಗಳು ಅಂದರೆ ಮುನ್ನೂರು ದಿನಗಳು. ಹತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಆವರ್ತಗಳು ಕಳೆದಾಗ ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರ ಗ್ರಹಿಕೆ.

ಕೆಲವರು ಅಂತಿಮ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ನಲವತ್ತು ವಾರಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ 280 ದಿನಗಳು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಇದೆ. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಸಹ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಜೀವಿಸುವ ಅವಧಿ 266 ದಿನಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಾದವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಇದೇ ನಿಜವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿಯಲು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

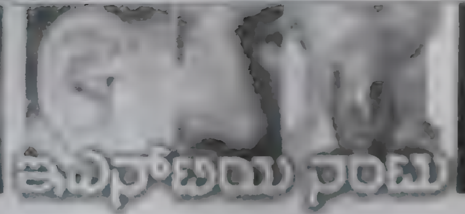
ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಾದಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರಸವದ ದಿನ ಗೊತ್ತುಮಾಡಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಆಧಾರವೆಂದರೆ, ಕೊನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಆದ ದಿನ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಎಣಿಕೆ ಆರಂಭ. ಅಂದರೆ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಏಳು ದಿನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ವಾಸಿಸುವ ಕಾಲವಾಗಿದೆ.

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತು, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಶಕ್ತಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾರಾವಿ (ಪೋಸ್ಟ್) - 583 121
ಸಿರಗುಪ್ಪ (ತಾ), ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜಿ.)

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್



ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕಿವಿಯು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಳಕಿವಿಯು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ: ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನವುಂಟಾದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗ ಕಿವಿಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಕಗಳು (ಇವು ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇರುತ್ತವೆ) ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಮತೋಲನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನೇ ತಿರುಗಿದಂತೆಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ತಿರುಗಿದಂತೆಯೋ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದೂ, ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಭೇದಿ, ಜಠರದ ಬೇನೆ, ಬೆವರುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೂಲದ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಕಿವಿಯ ಮೂಲದ ಕಾರಣಗಳು

ಅ. **ಹೊರಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:** ಗುಗ್ಗೆ, ಸೋಂಕಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ವೇಗಸ್ ನರದ ಶಾಖೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಿಸಬಹುದು.

ಆ. **ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:** ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಕಿವಿಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳಕಿವಿಗೂ ಹರಡಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇ. **ಒಳಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:** ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಕಪಾಲದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳಾಗುವುದು, ಬಹಳ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿತವಾಗುವುದು; ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತದಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಒಳಕಿವಿಯ ಉರಿತವಾಗುವುದು, ಒಳಕಿವಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಕಿವಿಯ ಮುಖ್ಯ ನರವಾದ ಎಂಟನೆಯ ಕಪಾಲನರದ ಗಡ್ಡೆ, ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ) ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು (ಉದಾ: ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್) ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ತಲೆಸುತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯಾಣಬೇನೆ (Motion Sickness) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ - ಒಳಕಿವಿಯು ಇವರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಆ ಭಯದಿಂದಲೇ ಈ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ಅ. **ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:** ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಇಳಿಯೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳು. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಕಿವಿಗೂ, ಮಿದುಳಿಗೂ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ. **ನರಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:** ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ನರಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆರಿಬೆಲ್ಲಂ, ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ (ಮೆಡುಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುವುದು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಅಪಸ್ಮಾರದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ



ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು.

ಇ. **ಮಧುಮೇಹ:** ಶ್ರವಣನರದ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ತಲೆಸುತ್ತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರವಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ, ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದವರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದರೆ, ಒಳಕಿವಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯದೆ (ರಕ್ತಕಣಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದರಿಂದ) ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ. **ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರಣಗಳು:** ಗ್ಲುಕೋಮ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ಉ. **ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಸ್ಪಾಂಡೈಲೋಸಿಸ್** (Cenical spondylosis): ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆದು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಕಿವಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಊ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆಯೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬಹಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದಾಗ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆ: ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ (ಗಿರಿಗಿಟ್ಟಲೆ, ರಂಕಲ್‌ರಾಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿ). ಒಳಕಿವಿಯ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನೆಲದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಬದಲಾದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ.

ಋ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರದಿದ್ದರೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಉದಾ: ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೇಲೆ ನೋಡಿದಂತೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಿವಿಪರೀಕ್ಷೆ, ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ, ಮಧುಮೇಹ ಗುರುತಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇ.ಸಿ.ಜಿ., ತಲೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ತಲೆಸುತ್ತನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಿನ್ನರಜೀನ್, ಬೀಟಹಿಸ್ಟೀನ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ, ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.

ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು, ಗುಗ್ಗೆ ಮೊದಲಾದ ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ■

ಗಣಜಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಿಕನ್ ಪೊಕ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಒಂದು ವೈರಸ್. ಇದನ್ನು ಚಿಕನ್ ಪೊಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತ್ವಚೆ ಇದರ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಂಗಾಂಷ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕೆಂಪು ಕಲೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವು ಗಾದರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರುಗುಳ್ಳೆ ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಒಣಗಿ ಹಕ್ಕಳೆ ಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಳೆ ಉದುರಿ ಹೋಗುವುದು. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಕಾಣುವಾಗ, ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರೋಗಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಸಹಜ. ರೋಗ ಒಂದು ಸಲ ಬಂದು ಹೋದರೆ ತೀರಿತು. ಮುಂದೆ ಅದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತಯಾರಿಸಿದರು. ಅದರ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿಕನ್ ಪೊಕ್ಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಿದೆವು. ಈ ಮಾತು ಸರಿ ಎನಿಸಿತು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇದೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರತೊಡಗಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಗು 15 ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಾಕುವರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಡತೊಡಗಿದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ ಪೊಕ್ಸ್ ಮತ್ತೆ ಕಾಣತೊಡಗಿದೆ. ಈ ಸುದ್ದಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಜನತೆಯನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದೆ.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಲಸಿಕೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಈಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಚಿಕನ್ ಪೊಕ್ಸ್ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುವು ತನ್ನ ಗುಣ ಬದಲಿಸಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡದೆ ಬೇಗನೆ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕು. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ ಪೊಕ್ಸ್ ಮರಳಿ ಕಾಣುವುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ■

ಆ ರೋಗದ ಹೆಸರು 'ಸಿಲಿಯಾಕ್'. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಿಲಿಯಾಕ್ ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವವು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು. ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ತಿನಿಸುಗಳಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು. ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದ ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಬೇಧಿಗಳು ಮಗು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವವು. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ಗೋಧಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯದೇ ಹೋಗುವುದು. ಎಲ್ಲ ತರದ ಮದ್ದುಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು. ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಹಣ ಕರಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣದೇ ಹೋಗುವುದು. ಮಗುವು ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಬಳಲುತ್ತ ಕೊನೆಯುಸಿರು ಎಳೆಯಬಹುದು. ಜಾಣ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತಾವ ಮದ್ದೂ ಬೇಡ. ಮಗುವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದು.

ರೋಗದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ- ಮಗುವಿನ ಕರುಳಿಗೆ ಗೋಧಿ ಅಲರ್ಜಿ ತರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿದ್ದ 'ಗ್ಲುಟೆನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಅಲರ್ಜಿ ತರುವುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ರೋಮಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುವುವು. ಇದರಿಂದ ಪಚನಗೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕೊರೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವು ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ದೋಶದಿಂದ ಬರುವುದೆಂದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ತರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ■

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಕೋ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಅವರಿಗೀಗ 82 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ. ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಕೂಡ್ಲಿಗಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕಾನಾಮಡುವಿನಲ್ಲಿ 27.2.1922ರಂದು ಜನನ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಶಿಕ್ಷಿತರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಶಿಕ್ಷಿತರು. ರೈತಾಬಿ ಬಡ ಕುಟುಂಬ. ಅಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಕೋಚೆಯವರು ಮಾತ್ರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೂ ಅವರು ಅಡ್ಡಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ತನಕ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓದು. ನಂತರ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಅನಂತಪುರದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ವ್ಯಾಸಂಗ. ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಯ ನಡುವೆಯೇ



ಏನೂ ಗುಟ್ಟಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

- ಕೋ.ಚೆ.

ಕೋ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಎಂದರೆ ಬಹುಶಃ ನಿಮಗಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೋ.ಚೆ. ಎಂದರೆ ತಿಳಿದೀತು. ತಮ್ಮ ಕಾವ್ಯನಾಮದಲ್ಲೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡವರು ಅವರು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ತರಹವೇ. ಇವರ ವಿಚಾರಗಳು, ಮಾರ್ಗಗಳು ಕೂಡ ಕುವೆಂಪು ಅವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಕುವೆಂಪು ಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾಕತಾಳೀಯ ಎಂಬಂತೆ, ಕುವೆಂಪು ಅವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಈ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ...

1942ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಧುಮುಕಿದರು. ತುರಂಗ ವಾಸವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಬಿಡುಗಡೆ ಆದ ನಂತರ ಪುನಃ ಓದಿಗೆ ಚಾಲನೆ. ಪದವಿ, ಕಾನೂನು ಪದವಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣ. 1945ರಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಣ ಮಹಾಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯ. ಮರುವರ್ಷದಿಂದ ಮುಂಬೈ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿ ಸನದ್ ಪಡೆದು, ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. 'ರೈತ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಜನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಲೋಪ ದೋಷಗಳನ್ನು ಆ ಪತ್ರಿಕೆ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತಿದ್ದರು. ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಹಾಗೂ ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಲೋಕದಲ್ಲೂ ಹವ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರು.

ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿ ಇವರು ಎನ್‌ರೋಲ್ ಆದದ್ದು 1954ರಲ್ಲಿ. 1962ರಿಂದ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಟರ್ ಆಗಿ ನೇಮಕ. ಈ ನಡುವೆ 38ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸೆನೆಟ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. 1965ರಿಂದ 77ರವರೆಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಸೆಶನ್ಸ್ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ನಂತರ ಪುನಃ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿ. 79ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಆಡಳಿತ ಭಾಷಾ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, 1992ರಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ನಿಲಯಂ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಲ್ಕು ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳು, ಆರು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳ ಸಂಕಲನ, ಎಂಟು ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ಒಂಬತ್ತು ಮಹನೀಯರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು, 13 ವಿಮರ್ಶೆ - ನಾಟಕ - ಪದಬಂಧ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂಕಲನಗಳು, 16 ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳು, ಐದು ಸಂಪಾದಿತ

✍ ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಎಂಟು ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಇವರು ನಾಡಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬರೆದ 'ಬೇಡಿ ಕಳಚಿತು - ದೇಶ ಒಡೆಯಿತು' ಎನ್ನುವ 972 ಪುಟಗಳ ಬೃಹತ್ ಕಾದಂಬರಿಯಂತೂ ಅಪಾರ ಜನ ಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೋ.ಚೆ. ಅವರನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೂ ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ದೇಜಗೌ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿ.ವಿ.ಯಿಂದ ಪ್ರೊ. ಮಾಳವಾಡ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕನ್ನಡ ಶ್ರೀ, ಚಿಂತನಶ್ರೀ, ಉಗ್ರಾಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮೊದಲಾದವು ಇವರ ಮುಡಿಗೇರಿವೆ. ಇನ್ನು ಇವರು ಪಡೆದ ಸನ್ಮಾನ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಇಟ್ಟವರಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಮಹಾನ್ ಸಾಧಕ, ವಯಸ್ಕ ಕೋ.ಚೆ. ಇಂದು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ? ನೋಡಿದವರು ಯಾರೇ ಆದರೂ 'ಇವರೇನಾ ಕೋ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ' ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಪ್ಪಟ ಗಾಂಧಿವಾದಿಯಾದ ಅವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮನಸ್ಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ದೊಡ್ಡಸ್ತನವಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದವರಾರೂ ಅವರಿಗೆ 82 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಚುರುಕು, ಚಲನಶೀಲತೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಈಗಲೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನ್ಯಾಯದ ಪರ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ನೀವೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ!

ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವ ಕೋ.ಚೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟಾದರೂ ಏನು? "ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಗುಟ್ಟಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು" ಎಂದು ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರವರು.

"ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಮಾಡಬಾರದ್ದು ಗುಟ್ಟು. ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಗುಟ್ಟೆಲ್ಲಿ ಬಂತು? ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯವಹಾರ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನನ್ನದು ಮುಕ್ತತೆ ಇದೆ. ಅಷ್ಟು ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಯಾರಲ್ಲೂ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರ ಇರದು. ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸು. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು?'' ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಇವರು ಹಿತ ಹಾಗೂ ಮಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದವರು. ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಬಳಕೆ ಇತ್ತು, ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮರಗಳ ನೆರಳು, ಮಾಲಿನ್ಯ ರಹಿತ ವಾತಾವರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಶಹರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆ [illegible] ಶಹರದಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಾತಾವರಣವೇ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೋ.ಚೆ.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ದೀರ್ಘಯಷಿಗಳಾಗಲು ವಂಶವಾಹಿಯ ಪಾತ್ರವೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತಂದೆ 86 ವರ್ಷ, ತಾತ 75 ವರ್ಷ, ಅಜ್ಜಿ 80 ವರ್ಷ ಹೀಗೆ ಇವರ ವಂಶವೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಉಳ್ಳದ್ದು. ಇವರ ಪತ್ನಿ ಸರೋಜಮ್ಮ ಅವರಿಗೂ ಈಗ 75 ವರ್ಷ!

ಆಯುಷ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಜೀನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಂಥ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದ್ದರೂ ಆಯುಷ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದು.



ಪತ್ನಿ ಸರೋಜಮ್ಮ ಅವರೊಂದಿಗೆ...



'ಜೀವನಾಡಿ... ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಸಾಹಸ'



ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೋ.ಚೆ. ದಂಪತಿ.

ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುವ ತನಕ ಜೀವ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸದಾ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಜೀನ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಕೂಡ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಅನ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು ಇರಕೂಡದು. ದುಃಖ, ಕೋಪಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕ್ಲುಪ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತ ಆಹಾರ, ಹಿತ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿದ್ದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೋ.ಚೆ.

ಇಂದಿನವರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಕುರಿತು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಸರವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಸೇವನೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ವಿಷ ಪ್ರಭಾವ ತಗ್ಗಿಸುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕೃತಕತೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕತೆ ದೂರವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಬೇಸರವೂ ಅವರಲ್ಲಿದೆ.

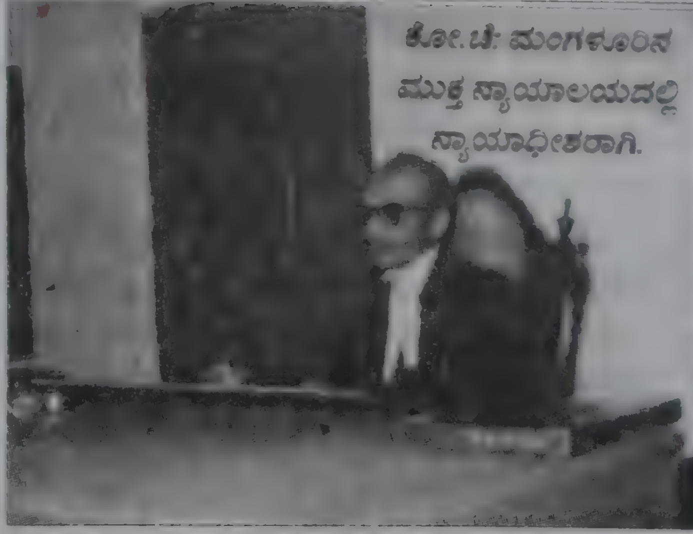
ಆಹಾರದ ಪೈಕಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೋ? ಕೋಚೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಅವರವರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪು ಎನ್ನಲೂ ಬರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದೂ ಒಂದು ಆಹಾರವೇ. ಮಾನವ ವಿಕಾಸ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಅದು ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನಷ್ಟೇ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ತಿಂದೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿಯೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ ಬೇಕಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗಲ್ಲ, ಅದು ಯಾವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಈ ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪನವರ ವಿಚಾರ.

ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ

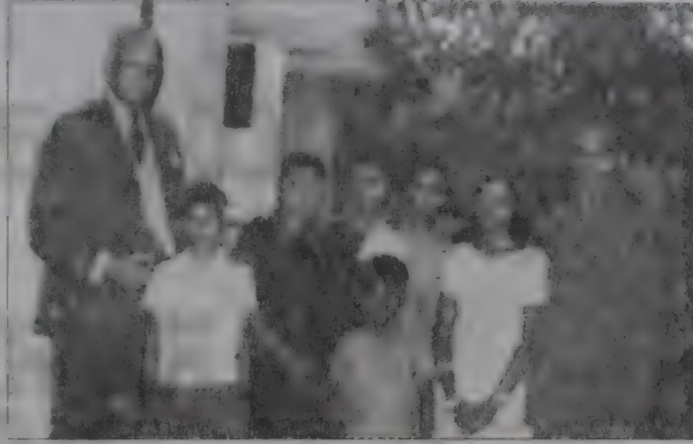
ಆಯುಷ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕಸೂತ್ರ ಅನ್ವಯ ಕಷ್ಟ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಷವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕ, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮುಖ್ಯ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಾಳುವುದನ್ನು, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂದಿನ ನಗರ ನಾಗರಿಕತೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ. ಇಲ್ಲಿನ ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ನಿವಾಸಿಗಳನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸದಾ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಬದುಕುವ ಅವರಿಗೆ ಮಹಾನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೇ ಅಪರೂಪ. ಬಂದರೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆಯು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬಾಧಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂದು ನಾವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದು ಜಾಗತಿಕ ಪಿಡುಗಾದ ಏಡ್ಸ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕುರಿತಾದ ಜಾಹಿರಾತನ್ನೇ ನೋಡಿ. 'ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಯಲು ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ಬಹುಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅನುಕರಣೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು 'ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸ ಬೇಡ' ಎನ್ನುವ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಜಾಹಿರಾತನ್ನು ಯಾಕೆ ನೀಡಬಾರದು? ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಇಂಥ ಕ್ರಮಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿವೃತ್ತ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಅಂಬೋಣ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರ ವಿರೋಧವಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಸಮಾಜ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೋ.ಚೆ: ಮಂಗಳೂರಿನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ.



1970ರಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಜನರಲ್ ಕಾರ್ಯಪ್ಪನವರೊಂದಿಗೆ ಕೋ.ಚೆ. ಕುಟುಂಬ.

ಅದರ ಬದಲು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಆ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಿಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಶಿಕ್ಷಿತರಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಶಾಲಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹೋದರತ್ವದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಲು ನಾವು ಅನುವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಅಡಿಪಾಯ ದೊರೆತರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಅದೇ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ - ಪುಸ್ತಕದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಅವರದ್ದು.

ಕೋ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಅವರು ವಿವೇಕಾನಂದ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ಬಸವಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ ಮುಂತಾದ ಮಹನೀಯರ ವಿಚಾರಧಾರೆಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು. ಅಂಥ ಮಹನೀಯರೊಳಗೊಂಡಂತೆ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಪುರುಷರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುರಿತಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅವರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರು. ಅವರ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದೇ ಆದರ್ಶದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದವರು. ಹರಿಹರ, ರಾಘವಾಂಕರ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇವರ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ. ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಪ್ರಭಾವವಂತೂ ಇವರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅವರ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಜಗುಲಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಪುತ್ಥಳಿಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೀಪಾಲಂಕಾರ ಬೇರೆ.

ಇಂಥ ಮಹನೀಯರ ಜೀವನ ಕ್ರಮವೇನೂ ನಮ್ಮ- ನಿಮ್ಮಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಲುಬೇಗ. ಮುಂಜಾನೆ 4.30ಕ್ಕೇ ಇವರು ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ 8.30ಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ. ಅದೂ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಯಂಥ ಮಾಮೂಲಿ ತಿಂಡಿಗಳೇ. ನಂತರ ಕೆಲಸ ಇದ್ದರೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ; ಓದು ಹಾಗೂ ಬರಹ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ಕ್ಕೆ ಊಟ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ, ನಂತರ ಪುನಃ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತ. ರಾತ್ರಿ 8.30ರಿಂದ 9ರೊಳಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ 11ರವರೆಗೂ ಪುನಃ ಅಧ್ಯಯನ ಅಥವಾ ಬರವಣಿಗೆ. ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿ 11ಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣು. ಇವು ಕೋ. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಮ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಇವರಿಗೆ 1955ರಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಂತೆ. ಏನೇ ಬಿಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲೊಲ್ಲರು ಇವರು. ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಕೂಡ ವಾಯುವಿಹಾರ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲವಂತೆ. ಈಗ ಇವರಿಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಉಸಿರಾಟದಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ! ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದು ಕೂಡ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆಯಂತೆ.

ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಅವರದ್ದು ತುಂಬು ಸಂಸಾರ. 75 ವರ್ಷದ ಪತ್ನಿ ಸರೋಜಮ್ಮ ಮೂವರು ಪುತ್ರಿಯರು, ಇಬ್ಬರು ಪುತ್ರರಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಪುತ್ರ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನಾದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್. ಚೆನ್ನಬಸಪ್ಪ ಅವರು ಈಗ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮರಿಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ■



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ಪಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ

ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನವೂ ಒಂದು. ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡಲು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪೂಜಾ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನವು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ನೆಗಡಿ, ಕಣ್ಣುನೋವು, ಜ್ವರ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅರಿಸಿನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

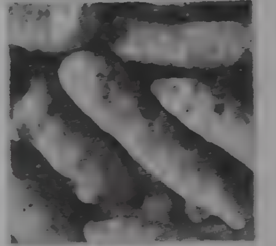
ಗಿಡದಿಂದ ಕಿತ್ತ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅದರ ಉಗ್ರ ಉಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅರ್ಧಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧಲೋಟ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನ ಭಾಗ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕಣ್ಣು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ - ಸುಮಾರು ಒಂದು ಭಾಗ ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿಗೆ ಹತ್ತು ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೋವಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿರುವ ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.







ಮೊಳಕೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲೋಳೆ ಸರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕಜ್ಜಿ, ನವೆ, ತದ್ದು, ಪಿತ್ತದಗಂಧೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದದ್ದು, ನವೆ ಇರುವ ಜಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಅಮೃತಾ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560018

ಮನೆಮದ್ದು

ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊಳಪಿಗೆ : ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕಲೆಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು.

ಸುಖ ನಿದ್ರೆ : ಅರ್ಧಲೋಟ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಲು : ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು : ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಆದ ಬೆರಳಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಟೋಪಿಯಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಗಾಯ ಒಡೆದು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತ ತಡೆಯಲು : ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಹಾದೇವ ಈಶ್ವರ ಕುಮಕೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ, ತಾ.ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ-591 226.

ಜ್ವರ : ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸುಸ್ತು ನಿವಾರಣೆ : ಶತಾವರಿ ಗಿಡದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ಅಶೋಕ ಗಿಡದ ಚಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಉರಿಮೂತ್ರ, ಎದೆ ಉರಿ, ಪಿತ್ತದ ಉರಿ : ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಾಂತಿ : ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ಮಾದಳ ಫಲದ ರಸ ಸೇವಿಸಿ.

ಕಾಮಾಲೆ : ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉಷ್ಣತೆ : ಮೆಹಂದಿ ಅಥವಾ ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಸೀನಾ ಹೆಚ್.ಕೆ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನಸಹ್ಯಾದ್ರಿ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ-577 451.

ಜ್ವರದ ತಾಪ : ಒಂದು ಚಮಚ ಲಾವಂಚದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉದರ ಶೂಲೆ : ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಸಿಡಿಟಿ : ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಆಮಶಂಕೆ : ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ : ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿನುತಾ ಎ.ವಿ, D/o. ವಿ.ಎಸ್. ಅರೆಮಲ್ಲಾಪುರ, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 16ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಲನಿ, ಹರಿಹರ, ದಾವಣಗೆರೆ (ಜ).

ಕ್ಷಯ : ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೂದುಗುಂಬಳದ ಒಳ ತಿರುಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ಹೋಳು ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ : ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ದಿನಾಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆ ಕಾಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇಸುಬು : ಹತ್ತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕೀಲುವಾತ : ಹಿಂಗನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರಸಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಾವು ಹಾಗೂ ನೋವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗುವುದು.

ಉಗುರುಸುತ್ತು : ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉಗುರುಸುತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

ಆಮಶಂಕೆ : ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ [illegible] ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಕೆಮ್ಮು : ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, [illegible] ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎರಡು ಪಕಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಸೀಳು : ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸೀಳಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ : ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ರಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ : ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಗಿರೀಶ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಅಂಚೆ-ಐಗಳಿ, ತಾ-ಅಥಣಿ. ಜಿ-ಬೆಳಗಾವಿ.

ತಲೆಹೇನು ನಿವಾರಣೆ : ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆ : ಹಸಿ ಪರಂಗಿ ಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗಾಯ ಮಾಯಲು : ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಸಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ : ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ : ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು.

ಹಣಮಂತಗೌಡ ಬ. ಪಾಟೀಲ, S/o.ಬಿ.ಐ.ಪಾಟೀಲ, ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅಂಚೆ-ದರೂರ, ಅಥಣಿ ತಾ., ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ-591 261.

ಗಮನಿಸಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು [illegible] ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. [illegible] ಕೂಪನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
[illegible]
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

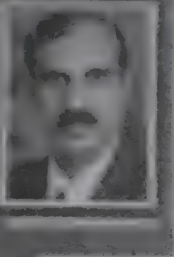
ಗಜ ಮದಗಂಧ ಪುಷ್ಪ

ಸೃಜನ

ಹಾಲೆ, ಮದ್ವಾಲೆ, ಮದ್ದಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದು ದಪ್ಪ ತೊಗಟೆಯ ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಮರ. ಅರಳಿದಾಗ ಗಿಡದ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೂವಿಗೆ ದಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಜ ಮದಗಂಧ ಪುಷ್ಪ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ದಿಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಘುತ್ತು ಪೂರ್ವ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರ,ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮರಕ್ಕೆ ಡೆವಿಲ್ಸ್ ಟ್ರೀ ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಉಂಟು. ಎಲೆಯಲ್ಲಿ 7ರಿಂದ 10 ಉಪ ಎಲೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಪರ್ಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಆಲ್‌ಸ್ಟೋನಿಯಾ ಸ್ಕೊಲಾರಿಸ್. ಸಪ್ತಪರ್ಣ ಮರವು ಹೂ ಬಿಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಧಗಂಧ ಅಂದರೆ ಮತ್ತೇರಿಸುವ ವಾಸನೆ ಬೀರುವುದೆಂದು ಕಾಳಿದಾಸ ಕವಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮರದಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಹಾಲೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭಾರತದ ಕ್ವಿನೈನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.
- ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿಯಿರುವಾಗ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜಂತುಹುಳದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಹಾಲೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹುಳುಗಳು ಬೀಳುವವು.
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಲೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಮದಗಂಧ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಲೆಯ ಹಾಲು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಹಾಲೆಯ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಿರುವಾಗ ಮದಗಂಧ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಅವಿನಾಶ, ಕುಷ್ಟಗಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 19. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರ ತಲೆ ಕೂದಲು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ನನಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವೋ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ದೋಷವೋ?**

● ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಹೀಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ನಿಮಗೂ ಹಾಗಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯಬೇಡ. ಆತಂಕವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಸುಮಾ, ಬಾದಾಮಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 20. ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯೋನಿಯುರಿಯೂತದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂದಾಜಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ. ಬಳಿಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಕುಮಾರ್, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 31. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಡಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಈವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಐದಾರು ತಿಂಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಸಲ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಮೈ ಬಿಗಿಯುವುದು, ನರಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ನರಗಳು ಜಗ್ಗಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಊಟ ಮಾಡಲೂ ಮನಸ್ಸು ಬರದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆದರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಲಾಗದವನು, ಬೇಕಂತಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬದುಕಲೇ ಬಾರದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಂತರ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. (SECONDERY DEPRESSION) ಇದನ್ನು ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯರು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ TAB NEXITY 10 MG ಮಾತ್ರ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಹಾಗೂ TAB ANXIT SR 0.5 MG ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೊದಲು ಪುನಃ ಬರೆಯಿರಿ.

ಆರ್.ಡಿ. ವೆಂಕಟೇಶ, ಹಾವೇರಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 29, ಐದೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರ. ಆದರೂ ಕೇವಲ 40 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ ಕೃಶ ದೇಹಿಯಾಗಿರುವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗದು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಾನು ದೂರ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ಆದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾಟ. ಕಣ್ಣುರಿ, ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಗ ಬೇಗನೇ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಉದ್ರೇಕ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಿಮಗಿರುವುದು ಖಿನ್ನತೆಯ ಬೇನೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು TC. DC, E/R ಮೂತ್ರ, F.B.S. 2 HRS PPBS, HIV ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ CAP. FIUNIL 20 ny ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಧಿನವೊಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸಿ.

ನಂಜಪ್ಪ, ಭದ್ರಾವತಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 69. ಬಟ್ಟೆಗೆ ಇಸ್ತ್ರೀ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಳ್ಳಬಟ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಚಟವಿತ್ತು. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಲು ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಮೊಣಕಾಲು ಗಂಟಿನಿಂದ ಪಾದದವರೆಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಿದರೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಕು. ಹಲವು ಕಡೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಮಂಡಿ ಸವೆದಿದ್ದು, ಚಹ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈಗ ಎಲ್ಲ ಚಟವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?**

● ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸೆಟೆದು, ಈ ರೀತಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ BURGER'S DISEASE ಅಥವಾ PERIPHERAL VASCULAR DISORDER ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ GANGRENE ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕುಡಿತದ ಸಹವಾಸವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ, ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಬಳಿಯಿರುವ ಸರ್ಜನ್‌ಗಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ VASCULAR SURGEONರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಶರಣು, ಮುಸಲಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 24. ಎಡ ಭುಜದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತ, ಎದೆನೋವು, ಹೃದಯ ಹಿಂಡುವಿಕೆ, ಬೆವರು, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಮಂಕು ಕವಿದಂತಾಗಿ ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಹೌದೇ? ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಚಟವಿತ್ತು, ಈಗ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.**

● ಇದು ತೀವ್ರ ಆತಂಕದ ತೊಂದರೆ (panic attacks). ಹೃದಯಾಘಾತದ ಭಯಬೇಡ. ದಿನವೂ tab trika forte ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಹತ್ತುದಿನ, ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಸಂತೋಷ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 19. ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ನಾಯಿಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಇರಿಸಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಅದರ**

ಬಾಯಿಂದ ಚೀಪಿಸಿದ್ದೆ. ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರುವಂತೆ ಈ ನಾಯಿ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದೇ?

● ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಯಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನುಂಗಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗುವುದು ಬೇಡ.

ರವಿಚಂದ್ರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

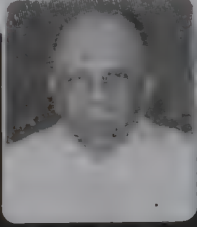
■ ವಯಸ್ಸು 21. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರದು. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬರೆದಿರುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ TAB ALPRAX FORTE ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಬಹುದು.

ಗುರುನಾಥ ಅಗಡಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 15 ವರ್ಷ. ಐದಾರು ವರ್ಷದವರನಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಉಗ್ಗು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇ, ಕ, ಊ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಉಗ್ಗು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದುವಂತೆ, ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಓದುವಂತೆಲ್ಲ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಸೋತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಬಳಿಯಿರುವ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಾಣಿ. ENT ವೈದ್ಯರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಹರೀಶ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 15. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಪಂಚದ ದೊಡ್ಡ ಪಾಪಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೇ ಅಸಹ್ಯ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಿ? ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಬಡತನದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದೇ?

● ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಪಾಪಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬಿಡಿ. ಕಾರಣ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಜ್ಯೋತಿ, ಸೂಳ್ಯ

■ ನನ್ನ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನ ಮಗನಿಗೆ 21 ವರ್ಷ. ಅವನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಂಡಿ ನೋವಿತ್ತು. 16 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. 19ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ತುಟಿ ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಗಿನಿಂದ ಆತನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಓದಲು ಕೂಡ ಆತನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದೊಂದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆತನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮಗೂ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ SEBELIUM (10 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ SERTA (50 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ)ನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಕುಸುಮ ಹೆಗಡೆ, ಶಿರಸಿ

■ ನನ್ನ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 12. ಕಳೆದ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಿಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಬಲು ಬೇಗ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗಿಂತ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಿಲಾಡಿ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಅವರಂತೆ ತಾನೂ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹಟ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಷಾರಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ಅದೇ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಆಗಿರಬಹುದೇ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಇದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ಅವನಿಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ. ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ. ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿ.

ಶಿವಕುಮಾರ, ಕೆಜಿಎಫ್

■ ವಯಸ್ಸು 25. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹಲವು ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗೆ IRRITABLE BOWEL DISORDER ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆತಂಕಪಡಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ALPRAX-SR (0.5 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ)ನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಉಪಕಾರಿಯಾಗಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜಂತುಗಳು

ಇದುವರೆಗೆ ಮಾನವನ ಶತ್ರುಗಳೆನಿಸಿದ್ದ ಜೇಡರ ಹುಳು, ಬಾವಲಿ, ಹಲ್ಲಿ, ಜಿಗಣೆ, ಬಸವನಹುಳು ಮತ್ತು ಚೇಳುಗಳ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾನವನ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಲಿವೆ.

1. ಹೃದಯದ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಜೇಡರ ಹುಳು : ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜೇಡರ ಹುಳು, ಟ್ಯಾರಂಟ್ಯೂಲಾ ಎಂಬ ವಿಷಪೂರಿತ ಪ್ರಜಾತಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಮಾನವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ತನ್ನ ವಿಷವನ್ನು ಮಾನವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೂಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನೂ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಣದಂಥ ರೋಮಗಳನ್ನು ಮಾನವನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯುಕ್ತ ರೋಮಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ತಲುಪಿದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ತುರಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

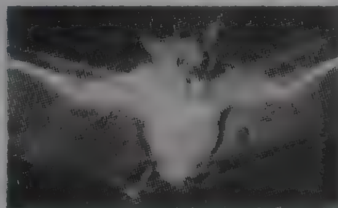
ಈ ವಿಷಯುಕ್ತ ಜಂತು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ (ಏಟ್ರಿಯಲ್ ಫೈಬ್ರಿಲೇಶನ್)ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಿಯಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಜೇಡರ ಹುಳುವಿನಲ್ಲಿಯ ವಿಷವೂ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ 'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಬಫೆಲೊ'ದಲ್ಲಿ ಬಯೊ-ಫಿಜಿಕ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಫ್ರೆಡರಿಕ್ ಸ್ಯಾಚ್ ಹೇಳುವಂತೆ-''ಎ.ಎಫ್.ನ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ 'ಇಸಿಜಿ ರಿಪೋರ್ಟ್'ನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿರದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಹಳೇ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.''

ಡಾ. ಸ್ಯಾಚ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡವು, ಟ್ಯಾರಂಟ್ಯೂಲಾ ವಿಷದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕಿಣ್ವದಲ್ಲಿ ಎ.ಎಫ್.ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ.



ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಜೇಡರ ಹುಳುವಿನ ವಿಷದಿಂದ ತಯಾರಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಡಾ. ಸ್ಯಾಚ್ ಅವರ ತಂಡ ಆ ವಿಷದ ನಕಲಿ (ಕೃತಕ) ಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

2. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಬಾವಲಿ : ವ್ಯಾಂಪಾಯರ್ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್ ಎಂಬುದು ರಕ್ತ ಕುಡಿಯುವ ಬಾವಲಿ. ರಕ್ತ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಶುಗಳ ಶರೀರದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಬಾವಲಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಜಾತಿಗಳು, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಂಪಾಯರ್ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್, ಈ ಬಾವಲಿಗಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಇಟ್ಟು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಬಾವಲಿಯು, ತನ್ನ 'ಬೇಟೆ'ಯ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ 'ಡಿ.ಎಸ್.ಪಿ.ಎ.' ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ ಕಾಗ್ಯುಲೆಂಟ್ (ರಕ್ತವನ್ನು ಮುದ್ದೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಸ್ತು)ನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ರಕ್ತ ನೀರಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತುಂಡಾಗಿ ಬಾವಲಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಥವಾ ಬ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಾವಲಿಯ ಈ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಡಿ.ಎಸ್.ಪಿ.ಎ.' ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಾವಲಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಾವಲಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಬಾಕ್ಸ್‌ಹಿಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವಿಸ್ಕೊಂಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಪ್ರೊಗ್ರಾಮ್‌ನ ಕೊ-ಆರ್ಡಿನೇಟರ್ ಡಾ. ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ವಿಲ್ಸನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ''ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 'ಟಿಶ್ಯೂ ಪ್ಲಾಸ್ಮಿನೋಜೆನ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವೇಟರ್ (ಟಿಪಿಎ)' ಎಂಬ ಏಕೈಕ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಂತರ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಕಟಗಳಿವೆ.'' ಆದರೆ ಡಾ. ವಿಲ್ಸನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ''ಡಿ.ಎಸ್.ಪಿ.ಎ. ಯನ್ನೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನೊಡ್ಡುವ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.''

3. ಮಧುಮೇಹದ ಶತ್ರು-ಹಲ್ಲಿ!

ನ್ಯೂ ಮೆಕ್ಸಿಕೊದ ಎರಿಜೊನಾದಲ್ಲಿ ಮಾನ್‌ಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಹಲ್ಲಿಯು ಮಾನವನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವಿನಿಂದ ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವವರೆಗೂ ಇದರ ಬಾಯಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಈ ಹಲ್ಲಿ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅವನು ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾನವ ಪ್ರೋಟೀನ್ 'ಜಿ.ಎಲ್.ಪಿ.-1' ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ನ

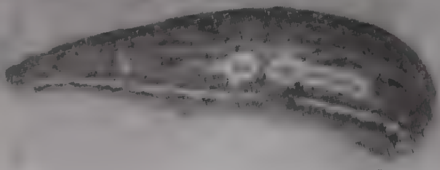
ಪ್ರೊ.ಡಾ.ಇವನ್ ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಕಾರ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಾಭದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ 'ಜಿ.ಎಲ್.ಪಿ.-1'ಗಿಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೃತಕ 'ಜಿ.ಎಲ್.ಪಿ.-1'ನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೇಗ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನ್‌ಸ್ಟರ್‌ನ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಂಡೀನ್-4 ಎಂಬ ವಿಷಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವೂ ಇದೆ. ಇದು ಕೂಡ 'ಜಿ.ಎಲ್.ಪಿ.-1'ರಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಡಾ.ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಮೂಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟೇ-ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ 'ಜಿ.ಎಲ್.ಪಿ.-1'ನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡದು. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ.

4. ಜಿಗಣೆಯಿಂದ ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಶ!

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಖಳನಾಯಕನಂತೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅಂಥದ್ದು. ಮಾನವನ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ 10-15 ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ತನ್ನ 'ಬೇಟೆ'ಯಿಂದ ದೂರಾಗುವ ಈ ಜಿಗಣೆಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವಿದೆ. ಈ ಗುಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಜಿಗಣೆ ಮಾನವನ ಶರೀರದಿಂದ ದೂರವಾದ ನಂತರವೂ ಗಾಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

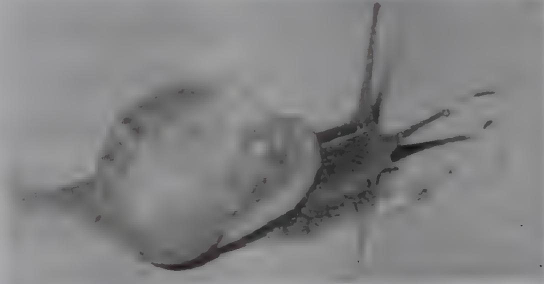
ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಹಳೆಯ ಗಾಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮಿಲೌರಿಯದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ.ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ಕೆಕೆನನ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ-''ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಸತ್ತ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ, ಭಗ್ನಗೊಂಡ ನಾಡಿಗಳು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜಿಗಣೆ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಅನೆಸ್ಥೆಟಿಕ್ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.''



ಜರ್ಮನಿಯ ಕ್ಲೀನಿಕೆನ್ ಇಶೆನ್‌ಮಿಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಪೀಡಿತ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

5. ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಬಸವನ ಹುಳು!

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಸವನ ಹುಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಆ ಭಾಗ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತುಟಿಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ; 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡೆಗಳು ಲಕ್ವಾಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ; 60 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ



ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ-ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಟಿ.ಬಿ.ಕ್ಲೌಸ್ಟನ್.

ಬಸವನ ಹುಳುವಿನ ವಿಷವನ್ನು, ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಗಾಯಗೊಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರಿಗೂ ಈ ವಿಷವನ್ನು ಅನುಕೂಲಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಮಾರ್ಫಿನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ.ಬ್ರೂಸ್ ಬಿವೆಟ್ ಹೇಳುವಂತೆ-ಸ್ನೆಲ್‌ನ ವಿಷ ಕೊನೊಟಾಕ್ಸಿನ್ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭರತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾರದು. ಅಂದರೆ ಇದರ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಕೊನೊಟಾಕ್ಸಿನ್ ಆಧಾರಿತ ಔಷಧಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಂತವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ್ದು, ಮಾರ್ಫಿನ್‌ಗಿಂತ ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

6. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚೇಳಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದವರೆಗಿನ ಡೆತ್-ಸ್ಟಾಕರ್ ಚೇಳುಗಳು ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಯುಕ್ತ ಚೇಳುಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕುಟುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಚೇಳಿಗಿದೆ.

ಇದರ ವಿಷದ ನಕಲು ರೂಪವೂ ಬ್ರೇನ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರೇನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ, ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ನ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚೇಳಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕ್ಲೊರೊಟಾಕ್ಸಿನ್ ಕೇವಲ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೊರೊಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಲೊರೊಟಾಕ್ಸಿನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರಂತೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೇಲೆ ದ್ವಿಗುಣ ಶಕ್ತಿಯ ದಾಳಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು



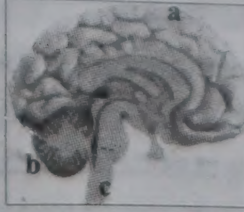
ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸೆಂಟ್‌ಲೂಯಿಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ನ್ಯೂರೊಸರ್ಜರಿಯ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೊ-ಆರ್ಡಿನೇಟರ್ ಡಾ.ಬ್ರೆಂಟ್ ಐಬಾಟಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾನವನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನಿಸಿದ್ದ ಈ ಜಂತುಗಳು, ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಉಪಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲಿವೆ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 30

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

1. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕುವೆಂಪು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಲೋಕ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿರುವವರಾರು?
2. ರೇಬೀಸ್ ಯಾವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ?
3. ಫೋಟೋಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ (Photodermatitis) ಎಂದರೇನು?
4. ಷೈಜಾಯ್ಡ್ (Schizoid) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು?
5. ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ?
6. ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.



7. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

a) ಏಡ್ಸ್	ಅ) ಇಲಿಚಿಗಟ
b) ಮಲೇರಿಯ	ಆ) ಆಹಾರ
c) ಟೈಫಾಯ್ಡ್	ಇ) ಸೊಳ್ಳೆ
d) ಪ್ಲೇಗ್	ಈ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ

8. ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಎಂದರೇನು?
9. ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಎಂದರೇನು?
10. ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೇನು?
11. ಟ್ರೇಕಿಯ ಯಾವ ಅಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ?
12. ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಆರಂಭಿಸಿದವರಾರು?
13. E.C.G.ಯ ಪೂರ್ಣರೂಪವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
14. ಎಂಬ್ರಿಯೋ (Embryo) ಎಂದರೇನು?
15. ಡೆಂಗ್ಯುಜ್ವರವನ್ನು ಯಾವ ಸೊಳ್ಳೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಡಾ. ಎಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ
2. 'ರಭಸ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಿಂದ.
3. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿತವಾಗುವುದು.
4. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದುರ್ಬಲತೆ; ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸಿ, ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು.
5. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು
6. (a) ಸೆರಿಬ್ರಂ, (b) ಸೆರಿಬೆಲ್ಲಂ, (c) ಮೆಡುಲ್ಲ ಓಬ್ಲಾಂಗೇಟ.
7. (a) - (ಈ); (b) - (ಇ); (c) - (ಆ); (d) - (ಅ)
8. ಪರಿಧಿಯ ನರಬೇನೆ; ದೇಹದ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ನರಬೇನೆಯಾಗುವುದು.
9. ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞ
10. ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುವುದು; ಗಂಟಲು ಗಾರಾಗುವುದು.
11. ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ.
12. ಕ್ರಿ.ಪೂ. 600- 500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಸುಶ್ರುತ. ಭಾರತದ ಹಿರಿಯ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ. ಇವನು ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಂಬ ಮೂಗಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು.
13. Electrocardiogram - ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ.
14. ಭ್ರೂಣ.
15. ಈಡಿಸ್ ಇಜಿಪ್ಟಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಇಂದು ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳೇ ಬಾಟಲಿಗಳು. ರೇಲ್ವೆ ಬೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಟಲಿಗಳದ್ದೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ. ಪ್ರವಾಸಿಯ ಬಳಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾಟಲಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಖಾಲಿಯಾದ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುವರು. ಕೆಲವರು ಖಾಲಿಯಾದ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಒಯ್ದುಬಿಡುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯವರು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಒಯ್ಯುವರು. ಖಾಲಿಯಾದ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಇಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಬಳಸುವರು. ಬರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತುಂಬಿ ಇಡುವರು. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಇಂಥ ನೀರು ಬಳಸುವರು. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರು ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೇಳಿದರೆ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾಟೆ, ಚೆಂಬು, ತಂಬಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನೇ ಕೊಡುವರು. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ಬಾಟಲಿ ಅನುಕೂಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಪಾತ್ರೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಾಟಲಿಯ ಬೂಚು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಸರಿ.

ಆದರೆ ಈ ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಹಾನಿಗಳೂ ಇವೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದುಬೈನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ದುಬೈನಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಬಾಲಿಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದ ಕೊನೆಯುಸಿರು ಎಳೆದಳು. ಆಕೆ ಹದಿನಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಒಂದೇ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬಾಟಲಿ ಅದು ಹಳೆಯದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಳ ಮೈಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಿರುಕು ಮೂಡಿದ್ದವು. ಕಾರಣ ಬಾಟಲಿ ನೋಡಲು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿತು? ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಣಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ. ನೀರು ಮಾರುವ ಬಾಟಲಿಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದವು. ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂಲಿ ಇಥೈಲಿನ ಟೆರೆಪ್ಥಾಲೇಟ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇವೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ನೀರಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳ ಒಳ ಮೈ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಬಾಟಲಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುವವು.

ಇದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊಸ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಿಂದ ದೂರಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸರಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಹಾನಿ ತಲುಪುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥದನ್ನು ದೂರಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?

ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾ.

ರೋಗ ದೂರವಿಡಲು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ!

ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಇದುವರೆಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿಂದ ಇಲಿಗಳವರೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿದ್ದವು. ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬಂದ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಕಡಿಮೆಗೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗಗಳ ದಾಳಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು.

ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಸಭರಿತ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಬಯೋಸ್ಫಿಯರ್-2 ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಜನರನ್ನು ಅರಿಜೋನಾ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 1.28 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬಂಧಿಸಿ ಇಡಲಾಯಿತು. ಆದು ಆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರೇ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯ ಬಂಧನ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶ.



ಆ ಎಂಟು ಜನ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಅವರೇ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಸಹಜ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರಕ್ಕೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಹೊರಬಂದಾಗ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಚ್ಚರಿಯ ಫಲಿತಾಂಶ. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆದ್ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ನೆಲಕಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು!

ಸೇಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಲ್ಯೂಗಿ ಫಂಟಾನ ಅವರು ಆರು ವರ್ಷ ಕಾಲ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರವೂ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಮಾನವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿದಿನ 1112 ರಿಂದ 1958 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಹಾಗೂ 1976 ರಿಂದ 3537 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯ ಕಂಡುಬಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾರು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಅಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳೂ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು.

ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತೀವ್ರಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕದೇ ಹೋದರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಅಪಾಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಕೊಬ್ಬು ಇಳಿಸಿ! ಸ್ತನ ಬೆಳೆಸಿ!!

'ಲಿಪೊಸಕ್ಷನ್' ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಕಾಣಿಕೆ ದೊರೆಯಲಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಡರ್ಮಿಟಾಲೋಜಿಯ ವಕ್ತಾರ ಡಾ. ನಾವೊಮಿ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಆ ಕಾಣಿಕೆ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳು! ಈ ವೃದ್ಧಿ ಸರಾಸರಿ ಒಂದು ಕಪ್‌ನ ಸೈಜಿನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಯಂತೆ. 'ಹೀಗೇಕೆ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎರಡು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು : ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳು 'ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್' ಎಂಬ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಂಡಾಗ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್' ಎಂಬ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳು 'ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್'ಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು, 'ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್' ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಶರೀರ ತನ್ನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಲಿಪೊಸಕ್ಷನ್'ನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಶರೀರ 'ಹತೋತ್ಸಾಹಿತ'ಗೊಂಡು, ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆ ಸ್ತನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : Adanagouda T. Patil, # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 23352696 / 23206441
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 23226596

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI . RNI NO : 65817/97 KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW-349/200

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ

1998ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ
ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಆರ್. ಪಟೇಲ್, ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್
ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಇನ್‌ಎಕ್ಸಸ್ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೇರುಸಮೇತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ನೀಡಿ ಪುನಃ ವಾಪಸು ಬರದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಎಕ್ಸಸ್‌ನ
ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿಪಟೇಲ್, ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ
ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ Non-Clinical ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.
ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ
Health Orientation Programme ನ್ನು ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ
ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದೆ. IN-XS ನಲ್ಲಿ ವಿದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ
ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಸೂಜಿ, ಸರ್ಜರಿ ಇದ್ಯಾವುದರ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ
ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ತೋಳು, ಹಿಂಭಾಗ, ಸ್ತನ
ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸಬಹುದು.
ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು 4ರಿಂದ 30ಕೆಜಿ ತನಕ ಮೈತೂಕ
ಇಳಿಸಬಹುದು. ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾರವರು ಅಪರಿಚಿತರೇನಲ್ಲ.
ಇವರನ್ನು ನೀವು E-TV ಗೆಳತಿ ವಿಭಾಗದ
'ಆಟ-ಊಟ-ಮೈಮಾಟ'ಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಲಹೆ
ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈಗ ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ,
ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾರವರು 'ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು
ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು

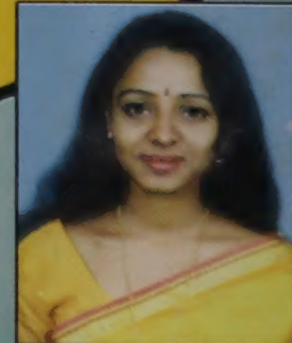


ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ

ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದ
ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ



ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್



ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್



IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

#68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore-560 003.
Tl: 080-23311774, Dr. Keerthi Patel : 98450 02024
(Consultation by Appointment only)

Timings : Monday to Saturday 9.30 -7.00, Sunday Holiday